"વૈદ્યકલ્પતરૂ ગ્રન્થમાળા."

નિર્બળતા

અથવા

એક મહત્તમ દુર્ભાગ્ય !

લખનાર,
વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.

પ્રકાશક,
વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી.
અમદાવાદ.

આવૃત્તિ પહેલી   પ્રત ૩૫૦૦.

અમદાવાદ
ધી "ડાયમંડ જ્યુબિલી" પ્રિન્ટિંગ પ્રેસમાં
પરીખ દેવીદાસ છગનલાલે છાપ્યું.

૧૯૧૫

આ ન્હાનો નિબંધ.

પૈના કમબખ્ત નિર્બળતાના ભોગ
બનેલાં અથવા નિર્બળતાની
ભ્રાંતિમાં પડેલાં આ દેશનાં
સ્ત્રી પુરૂષોના ચરણ
કમળમાં કૃતકૃત્ય
બુદ્ધિથી પ્રેમ
પૂર્વક

—અર્પણ—

કરવામાં
આવે
છે.

અનુક્રમણિકા.

Contents.

પ્રવેશક પત્ર.

જનસમાજનાં અને વિશેષ કરીને હિંદવાસીઓના શારીરિક, માનસિક અને આત્મિક બળના કે નિર્બળતાના પ્રશ્ન ઉપર વિચાર કરતાં સ્વાભાવિક રીતે જ બે ત્રણ બહુ મહત્વની વાતો આપણી દૃષ્ટિ આગળ તરી આવે છે. એ મહત્વની વાતો નીચે પ્રમાણે છે.

પ્રથમ તો, 'બળ' અને 'નિર્બળતા' તેની વ્યાખ્યા નક્કી થવી જોઇએ. નિર્બળતા એટલે શું, એ વિષે આ સંબંધના પહેલા પ્રકરણમાં કેટલુંક વિવેચન કરવામાં આવેલ છે, જે તરફ વાંચનારાઓનું ધ્યાન ખેંચવામાં આવે છે. લોકો પોત પોતાની સમજ પ્રમાણે અથવા પોતાના અધિકાર પ્રમાણે બળનો તથા નિર્બળતાનો અર્થ કરે. શરીર બળથી તથા બાહુ બળથી બહુ મોટાં પરાક્રમોનાં કામ થઈ શકે છે, એ એક પ્રકારનું બળ છે; શારીરિક બળ ઘણું છતાં, શાંતિથી અસહ્ય સંકટો વેઠીને પોતાના નેકટેકને તજવો નહિ, પ્રાણ જાય તો ભલે પણ પોતાનું મંતવ્ય કે પોતાનું પ્રમાણિકપણું છોડવું નહિ, એ પણ એક બીજા પ્રકારનું બળ છે, અને એ બળ પ્રથમના બળ કરતાં ઘણું વિશેષ મોટું છે. એ જાતનાં બળની ગણનામાં હરિશ્ચંદ્ર અને પ્રહ્‌લાદ જેવા ટેકી અને આગ્રહી પુરૂષોનાં દૃષ્ટાંતો આપણે આપી શકીએ. જે કૃત્યને હું નિર્બળતાનું કૃત્ય માનતો હોઉં તે કૃત્યને તમો બળનું–પરાક્રમનું કૃત્ય માનતા હો, અન્ય લોકોને અન્યાય કરવો કે ગરીબોને દુઃખ દેવું, એ કામને એક માણસ બહાદુરીનું કામ માને છે, ત્યારે બીજો માણસ બહુ નીચું, નબળાઇનું અને હીચકારાપણાનું માને છે. ક્રોધમાં અને ક્રોધની ગાંડાઈમાં કરેલાં કૃત્યોમાં દેખીતો જુસ્સો–બળ–જોવામાં આવે છે, પણ ખરી રીતે એ નબળાઇનું અથવા

માનસિક અશક્તિનું લક્ષણ છે, અથવા હાલનો અંગ્રેજી ભણેલો વર્ગ નર્વસનેસ (Nervousness) કહે છે. શાંતિ અને સહિષ્ણુકતા (સહન શક્તિ) જેવા ઉત્તમ ગુણોમાં દેખીતી રીતે શારીરિક બળનો અભાવ જોવામાં આવે છે, પણ એ ગુણવાળાં મનુષ્યોમાં અંતર બળ—આત્મિક બળ—ઘણું મોટું હોય છે, અને એજ ખરેખરૂં બળ ગણાય છે. એક માણુસ બાહુબળથી બીજાને નીચો પાડે છે; બીજો માણુસ આંતર બળથી તમને પાણી પાણી કરી નાંખે છે અથવા જગતને વશ કરે છે. એક માણુસ બળથી કે ભય આપીને લોકોને જીતે છે, બીજો માણુસ પ્રીતિથી અને નમ્રભાવવાળા વર્તનથી લોકોને વશ કરી શકે છે. આ બન્ને માણુસ બળવાન્ છે અને એક કરતાં બીજો અધિક બળવાન્ છે. આમ બળની અને નિર્બળતાની વ્યાખ્યામાં, ઘણી વાતો વિચાર કરવા જેવી છે. શારીરિક બળ, માનસિક બળ અને આત્મિક બળ—એટલે એક માણુસ શરીરથી બળવાન્ છે, બીજો માણુસ બુદ્ધિથી બળવાન્ છે, ત્રીજો માણુસ આત્માથી બળવાન્ છે. આ ત્રણે પ્રકારનાં બળ પરસ્પરે સંબંધ રાખે છે. માનસિક બળ વિનાનું શારીરિક બળ નકામું છે, અને એ બે બળમાં આત્મિક બળ ભળે તો બળનું ખરૂં અને સંપૂર્ણ સ્વરૂપ પ્રતીત થાય છે. માટે ખરૂં બળ એટલે શું, તેનું વાસ્તવિક સ્વરૂપ સૌએ જાણવું જોઈએ, અને પછી જ પોતાની ' નિર્બળતા 'ની બાંગો ફુંકવી જોઇએ !

બીજી મહત્વની વાત આ જીંદગી અને આવતી જીંદગી સાથેના સંબંધની છે. જે બળની અથવા બળમાંથી પ્રાપ્ત થતા સુખની આપણે મીઠી મીઠી વાતો કરીએ છીએ તે બળ અથવા સુખનો માત્ર આ જીંદગી સાથેજ સંબંધ છે કે કાંઈ વિશેષ સંબંધ છે ? જે નિર્બળતાની આપણે ફર્યાદો કરી રહ્યા છીએ તે નિર્બળતા આ જીંદગી સુધી જ

ટકવાની છે કે આવતા જન્મમાં એ નિર્બળતા આપણા સાથે આવવાની છે ? આ પ્રશ્નો ઉપર પણ આપણે વિચાર કરવો પડે તેમ છે. જે લોકો પરલોકને અને પુનર્જન્મને માનતા નથી તેઓ તો આ જન્મમાં જે સુખ ભોગવ્યું તેજ સુખ, એમ માનીને આ દુનિયામાં ઇન્દ્રિયોના વિષયોમાં એટલે જીભ, આંખ, કાન, નાક તથા ત્વચા વગેરે ઇંદ્રિયોવડે ભોગવાતાં સુખોમાં મગ્ન અને મસ્ત રહે છે, અને તેમાં જ સુખની પરિસીમા માને છે. શરીરિક બળની પુષ્ટિની પ્રાપ્તિ પણ તેઓ આ જીંદગીને માટે અને મૃત્યુ સુધી જ જરૂરની માને છે. પુનર્જન્મને માનનારા લોકો પણ ઐહિક સુખોના મોહમાં પરલોકની વાતને ભૂલી જાય છે, અને તેથી તેઓ સૌ જે કાંઇ પ્રવૃત્તિ કરે છે તે આ જન્મ માટે જ કરે છે. જાણે મૃત્યુ પછી કાંઈ જ નથી, એમ માનીને કે ભૂલ કરીને આ સંસારનાં ક્ષણિક સુખો અને શારીરિક જુસ્સાઓ મેળવવાનું મથન કરી રહ્યા છે. આ જીંદગી પછી પણ આપણા ઉપર જવાબદારી છે, અથવા આ જીંદગીની કમાણી આવતી જીંદગીમાં ભોગવવાની છે, એ વાત ભૂલી જઇને, કેવળ આ સંસારમાં ઇન્દ્રિયોના વિષયોની તૃપ્તિમાં જ સર્વ સુખ અને સર્વ પરાક્રમ માની લેવામાં આ જગતમાં ભારે હાનિ થઇ છે. જેવી રીતે અજ્ઞાન લોકો સ્વાદને વશ થઇને અકરાંતીઆપણે ખાય છે અને કાલે તેનું પરિણામ કેવું આવશે તેનો કશો વિચાર કરતા નથી. પણ પરિણામ અવશ્ય આવે છે, અને અજીર્ણ વગેરે વિકારથી તેઓ જરૂર માંદા પડે છે, એવીજ રીતે લોકો પોતાની સર્વ પ્રવૃત્તિ અને દોડાદોડ આ જીંદગી સુધીને માટે જ કરે છે, અને જાણે બીજી મજલમાં તેમને જવાનું જ નથી, અથવા તેમનાં આ જીંદગીનાં કૃત્યોની જવાબદારી આવતી જીંદગીને માટે કાંઇજ નથી, એમ માનીને, અથવા તેઓ ઐહિક એટલે આ જીંદગીના વિષય વ્યાપારમાં અંધ બનેલા હોવાથી એ જવાબદારીની કે

કરેલા કૃત્યોના પરિણામની વાત ભૂલી જઇને ઘણા લોકો આ જીંદગીમાં બહુજ ગફલતથી, બહુ સ્વચ્છંદપણે, બહુ ગેરરસ્તે વર્તે છે; અને તેનું ફળ આ જીંદગી સુધીજ નહિ પણ આવતી જીંદગીમાં પણ ભોગવવું પડે છે. માટે નિર્બળતા દુર કરવા તથા બળ એટલે શરીરની પુષ્ટિ મેળવવા તરફ દોડ કરનારા લોકોએ અવશ્ય ધ્યાન આપવું જોઇએ કે તેઓ જે દોડ કરે છે તે ક્ષણિક બળને માટે છે. કેવળ આ જીંદગીને માટે છે, કે તે દોડ શાશ્વત અથવા ચિરસ્થાયી બળ માટે છે? તમારી આ દોડાદોડ આવતી જીંદગી માટે કાંઇ ઉપયોગી છે કે નહિ, તેનો તમારે અવશ્ય વિચાર કરવો જોઇએ. શારીરિક બળની અને શારીરિક સુખની ઇચ્છા સ્વાભાવિક છે અને એ ઇચ્છા સૌને થવી જોઇએ પણ એ ઇચ્છા ક્ષણિક સુખ માટે નહિ હોવી જોઇએ; હમેશને માટે ટકે એવા શાશ્વત સુખને માટે તે ઇચ્છા હોવી જોઇએ. આ શાશ્વત બળ તથા શાશ્વત સુખ જાહેર ખબરની ધાતુપુષ્ટિની ગોળીઓથી મળે ખરૂં કે?

આ વિચારો છેવટ આપણને 'સુખ'ની વ્યાખ્યા જાણવા તરફ દોરી જાય છે, કે જે સુખ આપણે શારીરિક પુષ્ટીમાંથી મેળવવા મથીએ છીએ અને તેને માટે પુષ્ટિની દવાઓ પાછળ ગાંડા બનેલા છીએ! 'સુખ' એ શું વસ્તુ છે, તેનો વાસ્તવિક અર્થ દરેક માણસે જાણવો જોઇએ. આ સંબંધમાં પણ ઘણી ગેરસમજુત ચાલે છે. આ સંસારમાં ક્ષણિક ક્ષણિક સુખો તો અનંત છે. આજ તેમાં સુખનો ભાસ થાય છે, અને કલાક પછી કે કાલે તેજ સુખ દુઃખમાં ફેરવાઇ જાય છે. જે સુખ છેવટ સુધી ટકી રહે તેજ ખરૂં સુખ છે. છેવટ સુધી એટલે આ જીંદગી સુધી જ નહિ પણ જન્માંતર પણ તે સુખ સાથે ચાલ્યું આવે, તે ખરૂં સુખ કહેવાય. ખરૂં સુખ હોય તે દુઃખનું કારણ બનેજ નહિ, અને જો તે સુખ દુઃખનું કારણ બને

તો તેને સુખ માનવું જ નહિ. ઇન્દ્રિયોના વિષય ભોગોમાં તમને પ્રત્યક્ષ સુખ જોવામાં અનુભવમાં આવે છે, પણ અતિયોગ થાય છે ત્યારે તેજ વિષયભોગ દુઃખનું અને દરદોનું કારણ બને છે કે નહિ ? સેંકડે નેવું માણસોને અથવા સોએ સો માણસોને આ વાતનો અનુભવ થયો છે. જો આ વિષયો કોઇ પણ વખતે દુઃખનું કારણ બને છે, તો તે વિષયોમાં સુખ શામાટે માનવું અથવા શામાટે તેનો અતિયોગ કરવો ? ઇન્દ્રિયોના વિષયભોગો ઉપરાંત, ઘણા લોકો વ્યવહારમાં બહુ સ્વાર્થી અને એકલપેટા જોવામાં આવે છે, અને બીજાઓના સ્વાર્થના ભોગે પોતાનું પેટ ભરે છે ! આ વર્તનમાં તેમણે તો સુખ માનેલું છે; પણ આ સ્વાર્થ લંપટપણામાં માનેલું સુખ તે ખરૂં સુખ નથી. સ્વાર્થ લંપટ લોકો તેમાં સુખ માને છે અને ક્ષણવાર સુખ જેવો તેમને ભાસ થતો હશે; પણ પરિણામમાં એ સુખ નથી પણ દુઃખ જ છે. સર્વ લોકોના સુખમાં પોતાનું સુખ મનાય અને સર્વ લોકોના સુખ માટે પોતાની પ્રવૃત્તિ થાય, અને તેથી જે સુખ આનંદ પ્રાપ્ત થાય તેનું જ નામ ખરૂં સુખ છે. આનું સુખ નાશ પામતુંજ નથી અને પરલોકમાં પણ તે સુખ સાથે આવે છે. આવા અત્યંત સુખની પ્રાપ્તિ, એજ ખરૂં બળ, એજ ખરો પુરૂષાર્થ.

આ દૃષ્ટિથી વિચાર કરી જોતાં, ખરા સુખનું કાંઇક ભાન આપણને થશે. સુખનું આ સ્વરૂપ આપણી દૃષ્ટિ આગળ રાખીને આપણે આપણી પ્રવૃત્તિ કરવી એજ આપણું ખરૂં કર્ત્તવ્ય છે, એજ ખરૂં બળ છે. આ પ્રકારના મનોબળ અને આત્મબળની સમજણ વિના બળ માટે અખાળા પાડવા અને શક્તિની ગોળીઓ પાછળ દ્રવ્યનું પાણી કરવું, તે શું માણસ જાતને માટે શરમ ભરેલું નથી ?

સુખ અને દુઃખ, અથવા બળ અને નિર્બળતા; એ સંબંધી આપણી જેવી સમજણ છે તે પ્રમાણે આપણે સુખદુઃખની કલ્પનાઓ

કરી લઇએ છીએ, અને બળ તથા નિર્બળતા સંબંધી આપણી સમજણ પણ આપણે આપણા મનથી માની લીધેલ સુખ દુઃખની કલ્પના ઉપર અવલંબે છે. પરંતુ વસ્તુ સ્થિતિ એમ નથી. ખરૂં બળ અને ખરૂં સુખ, એ વસ્તુ આપણાથી સમજાતી જ નથી, અને જ્યાં સુધી નથી સમજાતી ત્યાં સુધી દુઃખ દરદો તથા નિર્બળતા માટે દીન બનીને વૈદ્યોના તથા ડાકટરોના રોજ ઉંબરા ભાંગીએ છીએ. પણ તે શું યોગ્ય છે ? બળ એટલે શું અને નિર્બળતા એટલે શું, તથા તે કઈ રીતે પ્રાપ્ત થાય, એ સંબંધી માર્ગદર્શક વિચારો બતાવી જુવાન વર્ગને ખોટે રસ્તે ચડતા અટકાવવા, એ આ નિબંધનું મુખ્ય પ્રયોજન છે; લોકો શારીરિક બળમાં એટલે શરીરની પુષ્ટીમાં—જાડાઇમાં તથા જોરમાં—જ બધું પુરૂષાર્થ માનતા હોય એમ દેખાય છે; તથાપિ લોકોએ આ ગૌણ બળ અને પુષ્ટિની પ્રાપ્તિ આગળ અટકવું નહિ જોઇએ. આ શારીરિક બળ કરતાં પણ ઉંચા પ્રકારનું માનસિક તથા આત્મિક બળ પ્રાપ્ત કરવું, અને જે સુખ "પરમ સુખ" કહેવાય છે, જ્યાં દુઃખનો બીલકુલ સંભવ નથી, એવું શાશ્વત પરમસુખ મેળવવા તરફ ઉચ્ચ અભિલાષાઓ અને ઉચ્ચ પ્રયાસો કરીને મન તથા આત્માની ઉન્નતિ કરવી જોઇએ. આપણા ખરા સુખનો અને ખરા બળનો રસ્તો છોડીને શારીરિક બળ પછવાડે જ ફાંફાં મારવાં નહિ, એમ આ પત્રમાં જણાવ્યા વિના રહેવાતું નથી. શારીરિક બળ એ માનસિક બળનું તથા આત્મિકબળનું એક પગથીયું છે ખરૂં, તો પણ કહેવું જોઇએ કે, શારીરિકબળ પ્રાપ્ત કરવાના રસ્તાઓ માનસિક તથા આત્મિક ઉન્નતિના શિક્ષણ વિનાના નહિ હોવા જોઇએ. કેવળ દવાઓ ખાઈને નબળાઈ દુર કરવાનો તથા બળ પ્રાપ્ત કરવાનો જે ઉન્માદ હાલની પ્રજાને લાગુ પડયો છે, તે ઉન્માદમાંથી હવે આપણે જાગૃત થવું જોઈએ. નબળાઈ આવવાનાં જે જે કારણો આપણી આસપાસ બને છે, તે સર્વ

કારણો દૂર થયા વિના પુષ્ટીની દવાઓ ખાવી, એ એક પ્રકારનો ઉન્માદ જ છે! આવાં અનેક કારણો તથા આવરણો છે અને તે ઘણાં ખરાં કારણો તથા આવરણો આપણા પોતાના અજ્ઞાનથી, આપણી પોતાની ભૂલોથી, આપણી પોતાની ગફલતથી પ્રાપ્ત થયેલાં છે. તે સર્વ કારણો તથા આવરણો દુર કરો, એટલે પુષ્ટિ તથા શક્તિ એની મેળે ચાલી આવશે!

આપણા જીવનમાં આપણને શાંતિ ક્યાં છે, આપણને સંતોષ ક્યાં છે! આપણાં શાસ્ત્રોએ ફરમાવેલાં સદ્‌વર્ત્તન ક્યાં છે, અને આપણા પ્રાચીન આપ્ત ઋષિમુનિઓ તથા ઓલીઆઓએ પરમાર્થ દષ્ટિથી કરેલી આજ્ઞાઓ આપણે ક્યાં પાળીએ છીએ? સર્વ પ્રકારના દુઃખો-માંથી છુટીને પરમસુખ પ્રાપ્ત કરવાનો "પરમાર્થ" નો રસ્તો આપણે છોડી દીધો છે, અને સ્વાર્થ, સ્વાર્થ અને સ્વાર્થ સિવાય બીજો આપણે ધંધો નથી! આવી આપણી અધમ સ્થિતિ થઈ પડી છે; એવી દુર્દશાવાળી સ્થિતિમાં ખરા સુખની અને ખરા બળની આશા ઝાંઝવાનાં પાણી જેવી છે. દુનિયાં હાલ આર્થિક વિષયોમાં મોહ પામેલી છે. વિદ્યા કળા દ્વારા દ્રવ્ય ઉપાર્જન કરવું, તેમાંજ સર્વ પુરૂષાર્થની પરિસીમા મનાઈ છે. પણ એ જાતના આર્થિક બળનાં પરિણામો કેવાં આવે છે, તે આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ. જર્મની વિદ્યાકળાની ટોચે પહોચ્યું, જર્મન પ્રજામાં દ્રવ્યની રેલછેલ થઈ! પણ તેનું પરિણામ જોયું કે નહિ? જર્મનીએ પોતાની આ વિદ્યાકળાનો અને જાહોજ-લાલીનો લાભ પોતાની પડોશી પ્રજાઓને અને પોતાનાથી ગરીબ નાનાં રાજ્યોને કેવો આપ્યો, તે આપણે આપણી આંખે જોયું! અને જર્મનીની આ આર્થિક જાહોજલાલી તથા સમૃદ્ધિનો વિનાશ પણ કેવી રીતે થવા માંડયો છે, તે પણ આપણે આપણી નજરે જોયું! લાખો માણસોનું રક્ત રેડાય છે, એ શું ખરૂં બળ છે? શું બળ

સંહાર અને નાશ માટે છે? ખરૂં બળ બીજાનું સંહારક નથી પણ સંરક્ષક છે. મોટાં દષ્ટાંત ઉપરથી આપણે ન્હાનું દષ્ટાંત લઈ શકીએ છીએ અને એ દષ્ટાંત આપણે આપણા સંસારને, ઘરને અને આપણને પોતાને લાગુ પાડી જોઈએ, તો તેમાંથી પણ એજ સાર નીકળશે. આર્થિક જાહોજલાલી પછવાડે મોહ પામેલાં મોટાં મોટાં રાજ્યો ઉખડી ગયાં, મોટાં મોટાં કુટુંબો નાશ પામી ગયાં અને શરીર બળમાં મસ્ત બનેલા મોટા મોટા મહારથીઓ પણ ઉડી ગયા!

આવી નાશવંત આર્થિક સંપત્તિને તુચ્છ ગણીને આપણા વિચાવંત પૂજ્ય પૂર્વજોએ તેનો મોહ ઓછો કર્યો હતો અને આત્માની ઉન્નતિને જ મુખ્ય માન્યો હતો. હિંદુ સંસારમાં જ્યાં સુધી એ ભાવનાઓ હતી ત્યાંસુધી આપણે બહુ સુખી હતા; એટલુંજ નહિ, આપણે બહુ બળવાન હતા—શરીરથી, મનથી અને આત્માથી. પરન્તુ જ્યારથી આપણામાંથી પરમાર્થી વિચારોનો લય થયો અને પાશ્ચાત્ય લોકોની પેઠે આર્થિક વિષયોમાં અને દ્રવ્યાદિક સાધનોમાં જ આપણા સુખની પરિસીમા માની ત્યારથી આપણે આપણું ખરૂં બળ—અંતરનું બળ ગુમાવા માંડયું છે, અને આપણે શરીરથી જ નહિ પણ મન, વચન, કર્મથી પણ અતિશય ગરીબ, દીને દુઃખી અને નિર્બળ બનતા જઇએ છીએ. ભારત સંતાનોની તરફ દૃષ્ટિ કરતાં સહૃદયોનાં હૃદય ચીરાઇ જાય છે! હિંદી સમાજમાંથી પરમાર્થનું લોહી ઉડી ગયું અને આર્થિક સોજા ચડયા છે! ક્યાં ભારતનું પૂર્વનું ગૌરવ અને ક્યાં હાલની પ્રજાની માનસિક લઘુતા! ક્યાં છે તે પ્રાચીન શરીર, મન અને આત્માની ઉન્નતિ? ક્યાં છે પ્રાચીન સત્ય શાંતિ, અને સહનતા? ક્યાં છે તે પ્રાચીન મનોબળ અને આત્મબળ? ક્યાંછે પ્રાચીન ધર્મ શ્રદ્ધા, દઢતા અને નેક ટેક? પૂર્વની પિતૃ ભક્તિ, ગુરૂ ભક્તિ, દેશ ભક્તિ કે રાજ્ય ભક્તિ? હિંદી પ્રજામાંથી આ પ્રકારે સર્વ પ્રકારના બળનો

ક્ષય થઇ રહ્યો છે, એવી સ્થિતિમાં આપણું ખરૂં બળ ધાતુપુષ્ટિની ગોળીઓથી પ્રાપ્ત થઇ શકે એમ છે શું?

ધાતુ સંબંધી કે વીર્ય સંબંધી નિર્બળતાની ફર્યાદ ઘણી વધી પડી છે; પણ ધાતુ સંબંધી નિર્બળતા એટલે શું અને તે નિર્બળતા શાથી પ્રાપ્ત થઇ, તેનો ખરો વિચાર થોડાજ કરે છે. આ વાતનો વિશેષ વિચાર કરતાં પહેલાં હિંદની પ્રજાની સામાન્ય શારીરિક સ્થિતિ તરફ લક્ષ આપવું જોઈએ. ધાતુ કે વીર્ય એ શરીરનો કોઇ અલગ ભાગ નથી. જેમ દુધમાંથી ક્રમે ક્રમે દહીં, માખણ અને ઘી બને છે, તેમ શરીરમાંથી જ ક્રમે ક્રમે વીર્ય બને છે. જેનામાં વીર્ય ઓછું હોય તેના શરીરનું જ બળ ઓછું હોવું જોઈએ; સમગ્ર શરીરના બળવિના વીર્યના બળનો સંભવ નથી. આપણા દેશના લોકોનાં શરીર જ નબળાં પડયાં છે, અને તેથી આપણામાં વીર્યનું કે ધાતુનું નબળાપણું હોય, એમાં નવાઇ શું? પણ તે વીર્ય માત્ર ધાતુપુષ્ટિની દવાઓ ખાવાથી આવી શકે નહિ. હિંદી સમાજના શરીરને લાગુ પડેલ ક્ષયના ખરા ઉપાયો લેવાવા જોઈએ. આ દૃષ્ટિથી વિચાર કરીએ છીએ ત્યારે એમ લાગે છે કે, આપણા દેશના લોકો લગભગ અરધા ક્ષયની સ્થિતિમાં છે, અને અરધા ક્ષયમાંથી પુરા ક્ષયની સ્થિતિમાં જતાં શું વાર લાગે? આ દેશમાં ક્ષયરોગના દરદીઓની સંખ્યા દુઃખદાયક રીતે ભયંકર રીતે–વધતી જતી દેખીએ છીએ. '**ધાતુક્ષય**' અને '**ધાતુક્ષીણતા**' એવાં નામોથી જે દરદીઓ ફર્યાદ કરતા આવે છે, તેઓ જાણતા નથી કે તેમના શરીરમાં એકલું વીર્ય જ ખૂટયું છે એમ નહિ, તેમના શરીરમાં રસ, લોહી, માંસ, મેદ, મજ્જા, અસ્થિ, વગેરે બધા ધાતુઓ ખુટયા છે, એમ સમજવાનું છે. જ્યારે કોઇ એક માણસ કે એકાદ પ્રજા શારીરિક બળમાં ઉતરી જાય છે, ત્યારે સમજવું કે તે પ્રજાને એક સામાન્ય ક્ષય લાગુ પડયો છે અને તે ક્ષયમાં તેમનાં

શરીરના રસ, રક્ત, વગેરે સર્વ ધાતુઓનો ક્ષય થવા લાગ્યો છે. આ દેશમાં ક્ષયના કેસો ભયંકર રીતે વધતા જાય છે, તે વાત એમ બતાવી આપે છે કે, આ દેશના ઘણા લોકોના શરીરમાં સામાન્ય રીતે અરધો ક્ષય તો લાગુ પડી જ ચૂકેલો છે. ક્ષયના રોગ સામે ગમે એટલી બૂમો પાડવામાં આવે અને સરકાર તથા પ્રજા ક્ષયના દરદીઓના ઉપાય માટે ગમે એટલી તજવીજ કરે, પરંતુ ક્ષયરોગનું સામાન્ય કારણ જે નિર્બળતા, તે નિર્બળતાનાં ખરાં કારણો દૂર ન થાય ત્યાં-સુધી ક્ષયરોગનો અટકાવ થાય નહિ અને ક્ષયના ઉપાયો પણ લાગુ-પડી શકે નહિ.

આ પ્રમાણે હિંદી પ્રજામાં ક્ષયરોગનો વધારો, ટુંકી જીંદગી, અકાળે મૃત્યુ, અકાળે વળીયાં પળીયાં, અકાળે આંખોનું તેજ ઓછું થવું, અકાળે દાંત પડી જવા, ઇત્યાદિ અનેક પુરાવાથી સિદ્ધ થઇ શકે છે કે, આપણામાં શારીરિક બળનો ઘટાડો થયો છે અને થતો જાય છે. આવી રીતે શારીરિક બળનો ક્ષય શા શા કારણોથી થાય છે, તે કારણો શોધી કાઢીને તેનો અટકાવ કરવો એજ "નિર્બળતા"નો ખરો ઉપાય છે. આ કારણોમાં સાંસારિક, આર્થિક અને રાજકિય કારણો ઉપરાંત કુદરતી અને ખાનપાન સંબંધી કારણો તરફ આપણે સત્વર ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. બાળલગ્ન અને બ્રહ્મચર્યનો ભંગ, એ બે સાંસારિક કારણોએ આપણાં શરીરબળનો પાયો ખોદી કાઢયો છે ! દ્રવ્યાદિક સાધનોની અછતથી આપણને પુરૂં પોષણ મળતું નથી, એ પણ એક કારણ છે, પણ એ સાધનો યોગ્ય રીતે મેળવવાનો પુરૂષાર્થ કરવા માટે શરીરમાં બળની જરૂર છે. આબકારી ખાતાં જેવાં રાજ્યનાં જુદાં જુદાં ખાતાંઓને લગતા કાયદાના નિરંકુશપણાથી લોકો વ્યસનોમાં ફસાય તો એ એક પ્રકારનું રાજકીય કારણ છે, તેથી એવાં રાજકીય કારણો પણ દુર થવાની જરૂર છે; લોકોનાં વ્યસનો

ઉપર મોટો અંકુશ મુકવાની જરૂર છે. શરીર સંરક્ષણુ સંબંધી અજ્ઞાનતા અને ખાનપાનો સંબંધી આપણું નિરંકુશપણું આપણાં શરીર ઉપર મોટી ખરાબી કરી રહેલ છે. આ સર્વ વાતોનો સમગ્ર વિચાર થાય અને તે કારણો દુર થાય, ત્યારે જ આપણી 'નિર્બળતા' આપણી સદાની ફર્યાદ દુર થાય. કેવળ વીર્યવર્ધક ગોળીઓ ખાવાથી નિર્બળતા કદિ પણુ દુર થાય નહિ! તમે ધાતુપુષ્ટિની ગોળીઓ ખાધા જ કરો, પણુ તમારામાં ખરૂં બળ એમ આવી શકે જ નહિ.

કેવળ ધાતુપુષ્ટિની ગોળીઓથી અને શક્તિવર્ધક ઔષધોથી ખરૂં બળ આવી શકે નહિ, એવા ઉપલા અભિપ્રાય ઉપરથી એમ સમજવાનું નથી કે શક્તિનાં સર્વ ઔષધો નકામાં છે. સારાં શક્તિવર્ધક ઔષધો પણુ ચોકસ વિધિથી સેવન થાય તો શરીરમાં બળ આપે છે; પરંતુ જ્યાં શરીરનાં બળનો ક્ષય કરનારાં અનેક શારીરિક, માનસિક અને સાંસારિક કારણો, દરદો તથા ચિંતાઓ લાગુ પડેલ હોય અને તે શરીરને નિરંતર ફોલ્યાં કરતાં હોય, ત્યાં એવી સ્થિતિમાં બિચારી શક્તિની ગોળીઓ શું કરી શકે? એકલી શક્તિની દવાઓ અને ધાતુપુષ્ટિની ગોળીઓથી શરીરમાં ખરી શક્તિ આવશે, એવું માનીને દવાઓની પાછળ પડેલા જુવાન વર્ગને અત્રે આટલી સૂચના કરવાનું યોગ્ય ધાર્યું છે. માટે આવા શુભ ઉદ્દેશથી લખેલો આ લેખ જુવાન વર્ગના આદરને પાત્ર થશે, અને તેઓ આ લેખમાં કરેલી સૂચનાઓને લક્ષ ઉપર લેશે તથા બળ અને નિર્બળતાનું ખરૂં સ્વરૂપ સમજીને બળ મેળવવાની સીધી સડક ઉપર વળશે, એમ આશા રાખવામાં આવે છે.

નિર્બળતા

અથવા

દેશનું એક મહત્તમ દુર્ભાગ્ય !

પ્રકરણ ૧ લું.

'નિર્બળતા' એટલે શું ?

તમે કહેા છેા કે, 'હું નિર્બળ છું', એટલે કેાણ નિર્બળ છે ? હું એટલે કેાણ ? 'હું' શબ્દમાં શરીર, મન અને આત્મા ત્રણેના સમાવેશ થતેા હેાય, તેા 'હું નિર્બળ' એટલે કેાણ નિર્બળ ? શરીર નિર્બળ, મન નિર્બળ કે આત્મા નિર્બળ ? માણસ એ શરીર, મન અને આત્માથી બનેલેા છે. એકલું શરીર એ માણસ નથી, એકલું મન પણ માણસ નથી, જીવાત્માને અલગ કરીએ તેા, શરીર અને મન બે મળે, પણ તે માણસ નથી, મુડદું છે. જે ત્રિપુટી (ત્રણ) તત્ત્વેાનું માણસ બનેલ છે તેમાં મુખ્ય બે તત્ત્વેા જોવામાં આવે છે. શરીર એટલે સ્થૂળ તત્ત્વ અને જીવાત્મા એટલે ચેતન તત્ત્વ. કેાઈ સ્થૂળ તત્ત્વને એટલે શરીરને જડ કહે છે. પણ તે વાત ઠીક નથી. શરીરના એકે એક પરમાણુમાં જીવન છે, અને તે જીવન એજ જીવાત્મા. 'હું નિર્બળ છું' એમ શરીરમાંથી જે કેાઈ બેાલે છે, તે કેાણ બેાલે છે ? શરીરને વાચા નથી. એ બેાલનાર જીવાત્મા છે. અહીં પ્રશ્ન થશે કે, ત્યારે નબળાઈ શરીરને છે કે જીવાત્માને છે ? લેાકભાષામાં કહીએ તેા, નબળાઈનું જ્ઞાન જીવાત્માને થાય છે, અને હું નબળેા છું કે બળવાન

છું, એવું જીવાત્મા બોલે છે. ત્યારે શરીરનું શું ? શરીરને કાંઇ નહિ ? દરદ તો શરીરમાં થાય છે; પેટમાં દુખે છે, માથું દુખે છે, કેડમાં વા થયો છે, આંખો દુખવા આવી છે, કાન પાક્યો છે; પરંતુ એ તો જીવાત્મા કહે છે કે, **મારા** પેટમાં દુખે છે, **મારૂ** માથું દુખે છે, **મારી** કેડમાં વા થયો છે, **મારી** આંખો આવી છે, **મારો** કાન પાક્યો છે. જીવાત્માને આ પ્રમાણે મારાપણું અથવા મમત્વ છે, તે શું છે ? વૈદકની પરિભાષામાં આ વાતને સમજાવીએ તો, એમ કહેવું પડે કે શરીરથી જીવાત્મા અલગ નથી અને જીવાત્માથી શરીર અલગ નથી. શરીર અને જીવ ઓતપ્રોત છે. તમો પૃછશો કે શરીરમાં જીવ કયે ઠેકાણે છે ? તે જીવાત્મા શરીરના દરેક પરમાણુમાં છે. પગમાં એક બારીક કાંટો વાગે છે એટલે જીવાત્મા કહે છે કે, મને કાંટો વાગ્યો, અથવા મારા પગમાં કાંટો વાગ્યો; એનો અર્થ એટલો જ છે કે, કાંટાને ઠેકાણે પણ જીવાત્મા છે, શરીરની રગેરગમાં જીવન જ છે, અને જીવન એજ જીવાત્મા. આ રીતે, આખું શરીર જીવનથી ભરપુર છે. આ જીવન શરીરની રગેરગમાં શુદ્ધ અને પરિપૂર્ણ હોય તેનું નામ આરોગ્ય અથવા બળ અને એ જીવન ઓછું થાય તેનું નામ રોગ અથવા નિર્બળતા. નિર્બળતાની સાદામાં સાદી વ્યાખ્યા આ પ્રમાણે છેઃ—

શરીરમાંથી જીવન ઓછું થવું તેનું નામ નિર્બળતા"

જીવન એટલે જીવંત પરમાણુઓ—જીવન તત્વો જેનાવડે શરીરના વ્યાપારનો સારી રીતે નિર્વાહ ચાલે તે ઉપયોગી તત્વો—એજ જીવન.

પણ જીવન ઓછું થાય છે, એટલે શું ઓછું થાય છે ? શરીરના કયા ભાગને તમે જીવન કહો છો ? લોહીને જીવન કહો છો, માંસના લોચાઓને જીવન કહો છો, મગજનાં મજ્જાની તંતુઓને જીવન કહો છો, કલેજાના પિત્તને જીવન કહો છો, હોજરીના રસને જીવન કહો છો કે આંતરડાંના મળને જીવન કહો છો ? પ્રથમ જ કહેવામાં

આવેલું છે કે, જીવન શરીરની દરેક રગમાં, દરેક ધાગામાં અને દરેક પરમાણુમાં છે. શરીરનાં આ બધાં અંગોમાં જીવન છે તો એ દરેક અંગમાં કાંઈ ફેરફાર કે વિકાર થાય છે, તેથી આખા શરીરના જીવન વ્યાપારને અડચણ પહોંચે છે તથા જીવન વ્યાપારનો સંચો બરાબર ચાલતો નથી, અને સંચો બરાબર ચાલતો નથી તેથી તેને ઘસારો લાગે છે. શરીરના એક મર્મસ્થાનમાં વિકાર થાય છે એટલે તેની અસર આખા શરીરમાં થાય છે, કેમકે શરીરનો આખો વ્યાપાર સાથે જ ચાલે છે. આ દૃષ્ટિથી જોતાં લોહીમાં, માંસના લોચાઓમાં, મજ્જા, તંતુઓમાં, પિત્તમાં, આમ રસમાં અને મળમાં, સર્વમાં જીવન છે. શરીરમાં જીવન વિનાનું એક પણ સ્થાન નથી. તમે જે નિર્બળતા તથા અશક્તિની રોજ રોજ ફર્યાદ કરો છો તે નિર્બળતા આ સર્વ મર્મસ્થાનોના વિકારોમાંથી તથા ઘસારામાંથી આવે છે. મગજના મજ્જાતંતુઓ વિકાર પામે છે કે નબળા પડે છે તેની અસર આખા શરીરમાં થાય છે. અને જીવાત્મા બોલી ઉઠે છે; કે મારામાં અશક્તિ ઘણી વધી છે; કલેજું બગડે છે એટલે પિત્તનું કાર્ય અટકે છે, તેની અસર પણ આંતરડાંની પાચનક્રિયા ઉપર થઈને પાચનક્રિયા નબળી પડે છે, અને તેથી શરીરને પોષણ ઓછું મળવાને લીધે આખા શરીરને ઘસારો લાગતાં અંતરનો જીવાત્મા મુંઝાય છે અને બોલી ઉઠે છે કે મારા હાથ પગ ત્રુટે છે અને મને નબળાઈ આવી છે. આંતરડાં બગડે છે એટલે પાચનક્રિયા નબળી પડે છે, એટલુંજ નહિ, આંતરડાંના મળનો સરખો નિકાલ નહિ થવાને લીધે તે મળ અંદર વિકાર પામીને આંતરડાંનો બગડેલ રસ તથા પવન આખા શરીરમાં જાય છે, અને આખા શરીરને તથા મગજને પણ બગાડી દે છે, અને આવું બને છે ત્યારે શરીરની અંદરનો જીવાત્મા ઘણોજ અકળાય છે, અને અનેક પ્રકારની ફર્યાદો કરવા મંડી જાય છે. આ સર્વ વિકારોમાં તથા તેની

કૂર્યાદોમાં પેલી **નિર્બળતા**બાઇ તો હાજરા હજૂર જ હોય છે, કેમકે શરીરને ઘસારો લાગવાથી જીવાત્મા ગભરાય છે, અકળાય છે. જીવાત્માને તેના શરીરમાં સંપૂર્ણ સગવડ અને સંપૂર્ણ સુખ જોઈએ છીએ; એક જરા જેટલી પીડા કે અગવડતા તે સહન કરી શકતો નથી, અને નાની નાની નજીવી પીડાઓની પણ જ્ઞાનતંતુઓના તારોદ્વારા મગજને ખબર મળે છે અને શરીરમાં દોડાદોડી થઇ રહે છે! આ તો એક મોટું રાજ્ય છે; બહાર બ્રહ્માંડમાં તમે જે ક્રિયાઓ જુઓ છો તે સર્વ ક્રિયાઓ આ શરીરમાં પણ નિરંતર ચાલુ છે, બ્રહ્માંડની વ્યવસ્થા કુદરતી રીતે એકસરખી ચાલે છે, પણ શરીરની વ્યવસ્થામાં વારંવાર અવ્યવસ્થા થાય છે, કેમકે શરીરના કારભારમાં **'મન'** કરીને એમ પ્રધાન છે તે બહુ ગડબડ મચાવી મુકે છે. એ **મન** બહુ તોફાની સ્વભાવનો હોવાથી શરીરના કારભારને ચુંથી મારે છે, શરીરનું રાજ્ય સારી રીતે ચલાવવાના સીધા રસ્તાઓ છોડીને તે અવળા ઉપાયોનો આશ્રય લે છે, વારંવાર ભૂલો કરાવે છે, અને **જીવાત્માને** મુંઝવે છે, અને આવી બહુ ભૂલો વધી પડીને જ્યારે શરીરરૂપી રાજ્યમાં મોટી ઉથલપાથલ તથા મોટો બળવો થાય છે, ત્યારે છેવટ જીવાત્મા એ ઘરને છોડીને ચાલ્યો જાય છે. આનું નામ મૃત્યુ છે. મૃત્યુ પહેલાંની અવ્યવસ્થાનું નામ **નિર્બળતા** અને બળવાનું નામ **રોગ.**

ત્યારે તમો જુવાનો 'ધાતુક્ષય' અને 'ધાતુની નિર્બળતા' અને 'શરીરનો રાજા' ચાલ્યો ગયો છે, એવું એવું બોલો છો, તે વળી **ધાતુ** અને **રાજા** તે શું? તે કહેશો? આ વિષે તે વિષયના ખાસ પ્રકરણમાં વિસ્તારથી કહેવામાં આવેછે. પ્રથમ કહ્યું તેમ, તમો કેટલાક ધાતુ તથા વીર્યને કોઇ શરીરથી સ્વતંત્ર અને જુદી વસ્તુ માની બેઠા છો, અને ધાતુપુષ્ટિની ગોળીઓ એ ધાતુને શરીરમાં લાવી આપે, એ માનોછો એ માનિનતામાં કાંઇક ભૂલ થાય છે, એટલી ભૂલ અત્રે બતાવવી છે,

અને તમારા મનની ભ્રાંતિ ટાળવાની જરૂર છે. આપણે જે કાંઇ ખેારાક કે ઔષધ ખાઈએ છીએ તેનું છેવટનું પરિણામ, તેનું નામ ધાતુ અથવા વીર્ય છે. શરીરમાં સપ્ત ધાતુઓ અનુક્રમે બને છે, અને લેાહી બન્યા પછી જ વીર્ય બને છે. જો વીર્ય લેાહી પછી બને છે, તેા લેાહી તેા ખેારાકમાંથી જ બને છે એ વાત તમેા સૈા સારી રીતે જાણતા જ હશેા; આ રીતે તમેા જોઇ શકશેા કે, શરીરમાં વીય કે ધાતુ કેાઇ ચમત્કારિક રીતે કે ગુપ્ત રીતે દાખલ થતું નથી. જો લેાહીમાં-થી જ વીર્ય બને છે, તેા લેાહી ચેાખ્ખું અને સારૂં થાય એવેા ઉત્તમ ખેારાક અને ઉત્તમ ઔષધેા ખાવાં. એટલું જ બસ છે, અને જ્યાં સુધી ઉત્તમ ખાનપાનથી લેાહી સારૂં રહે ત્યાંસુધી ઔષધેાની પણ જરૂર નથી. ખાનપાનની અને ઔષધેાની ક્રિયા એક સરખી જ છે. સારાં ખાનપાન શરીરને નિરેાગી રાખે છે, અને નઠારાં ખાનપાન શરીરને બગાડે છે, વિકારેા કરે છે; એજ રીતે સારાં ઔષધેા શરી-રમાં આરેાગ્યતાનાં નિર્મળ તત્ત્વેા વધારે છે, અને નઠારાં ઔષધેા આરેાગ્યતાનેા ઉલટેા નાશ કરે છે. બે પાંચ વસ્તુઓ મેળવીને ગેાળી બનાવી અને **'ધાતુપુષ્ટિની ગેાળીઓ'** એવું નામ આપ્યું એટલે તે ધાતુપુષ્ટિ જ કરશે, એમ માની લેવામાં ભારે મેાટી ભૂલ તથા ખુવારી થઈ છે. સૃષ્ટિમાં ઉત્પન્ન થતી તમામ વસ્તુઓ ઔષધરૂપ જ છે; ઝેરેા પણ ઔષધ તરીકે જરૂર પડે છે ત્યારે વપરાય છે; પરંતુ એટલા માટે જે તે વસ્તુને શક્તિ તથા બળ માટે પેટમાં ઘાલવી તેમાં ઘણું જોખમ છે. આટલું લાંબું વિવેચન કરીને છેવટ જે કહેવાનું છે તે એજ છે કે,

'નિર્બલતા' એ કેાઈ રેાગ નથી, ધાતુક્ષીણતા એ પણ કેાઈ દરદ નથી, અને એ કૂર્યાદેા માટે ખાસ ઉપાયેા નથી.

નિર્બળતા તથા ધાતુક્ષય માટે જે જે ઉપાયેા વૈદ્યેાદ્વારા જણાવ-વામાં આવે છે, તે ઉપાયેા શરીરના સપ્તધાતુના પેાષણના છે, અને

એવા જ હોવા જોઇએ; અને અનુક્રમે રસ, રક્ત, વગેરેનું પોષણ કરીને વીર્યને નિર્મળ બનાવે તથા વધારે, એવા એ ઉપાયો હોવા જોઇએ. દરદની ફર્યાદ પ્રમાણે દવાઓનાં નામ પાડવાનો રીવાજ પડી ગયો છે. લોકો એ ધાતુપુષ્ટિની માગણી કરવા માંડી એટલે અમે વૈદ્યોએ અમારી દવાઓને **"ધાતુપુષ્ટિની ગોળીઓ"** એવું નામ ધરાવવા માંડયું. ખરી રીતે જોતાં જો આવી દવાઓ કાંઇ સત્યવાળી હોય, તો તે દવાઓ માત્ર ધાતુને જ વધારે છે, એમ નહિ, પણ તે દવાઓ શરીરના સાતે ધાતુઓને વધારનારી હોવી જોઇએ, અને જો એ દવાઓ એવા ઉત્તમ સત્યવાળી ન હોય તો તેને ધાતુપુષ્ટિની દવા એવું નામ બીલકુલ ઘટતું નથી.

આ રીતે નિર્બળતા અને ધાતુક્ષીણતાનો શરીરરચના સાથે કેવો સંબંધ છે, અને ઔષધો સાથે તેનો શું સંબંધ છે, તે ઉપલાં પૃષ્ટોમાં ટુંકામાં બતાવેલ છે, અને જો તે લક્ષપૂર્વક વાંચી વિચાર કરવામાં આવશે તો, નિર્બળતા તથા ધાતુક્ષીણતા એટલે શું તેનું ખરૂં સ્વરૂપ સમજવામાં આવશે. ધાતુક્ષીણતા માટે તમને ઉપાયોના અવળા સવળા પાટા બંધાવવામાં આવે છે તે તમે બાંધે જાઓછો. પણ તમો પોતે તમારી બુદ્ધિનો ઉપયોગ કરો અને ધાતુક્ષીણતા તથા નિર્બળતા એ શું વસ્તુ છે, તેનો વિચાર કરો તો નિર્બળતાની ઘણી ખરી ફર્યાદોનો તમને સરલ રસ્તો સુજી આવે એમ છે.

પ્રકરણ ૨ જું.

નિર્બળતાની ફર્યાદો !

નિર્બળતા સંબંધી દરદીઓની ફર્યાદો તથા વાતો ઉપરથી પણ **'નિર્બળતા'** એ શું વસ્તુ છે, તે સમજી શકાય એમ છે. એ ફર્યાદની

તપાસમાં દરદો અને શરીરના દોષો સિવાય બીજું કાંઈ નીકળશે નહિ. આપણે આ નીચે એવી થોડી ફર્યાદોના દાખલા ટાંકી જોઈએ.

ચાલુ જમાનાના લોકોમાં જો કોઇ પણ વિષયની વિશેષ ચિંતા ભરેલી–ત્રાસ ભરેલી–ફર્યાદ ચાલી રહી હોય તો તે નિર્બળતા વિષેની છે. આ નિર્બળતાને કોઇ નબળાઇ કહે છે, કોઈ અશક્તિ કહે છે, કોઇ નાતાકાદ કહે છે, કોઇ કમકૌવતી કહે છે, કોઈ કમજોરી કહે છે, અરે ! કોઈ તેને ધાતુક્ષીણતા કહે છે. સ્ત્રીઓ તેને વાયુનું કે વાયાનું જોર કહે છે, પુરૂષો તેને નામર્દી અથવા ધાતુક્ષય કહે છે; અંગ્રેજી ભણેલાઓ વારંવાર તેને Nervousness–નર્વસનેસ તથા General Debility–જનરલ ડેબીલીટી એવાં નામો આપે છે ! અલ્પ અલ્પ ભેદોને બાજુ ઉપર રાખીએ તો, નિર્બળતાના આ બધા પર્યાય શબ્દો લગભગ એક જ અર્થને સૂચવનારા છે.

આ નબળાઇ વિષેની ફર્યાદ આપણી નવી પેઢીના લોકોમાં–દરદીઓમાં હાલમાં એટલી બધી વધી પડેલી છે, તથા એટલી બધી તેમના મનને ત્રાસદાયક થઈ પડી છે, કે તેઓ ભય પામીને વૈદ્યો તથા ડાકટરો પાસે દોડે છે ! સારા વૈદ્યો તથા દાના ડાકટરો વારંવાર તેમને કહે છે કે " તમારા શરીરમાં પાચન વગેરે ચોકસ ક્રિયામાં વિકાર થયો છે, તે સુધરે એટલે અશક્તિ પણ દૂર થાય; અશક્તિનો ઉપાય કરવાની જરૂર નથી" પણ આ શીખામણ તેમને ગળે ઉતરતી નથી.

આવી નબળાઈની ભયભીત બનેલા દરદીઓની સંખ્યા એવડી બધી મોટી છે કે, ઘણા વૈદ્યો, હકીમો તથા ડાકટરોની રોજી મોટે ભાગે આવા દરદીઓ ઉપર જ ચાલે છે.

માણસ જાતને પોતાનો વ્યવહાર ચલાવવામાં જે જે અડચણ પડે તેનું નામ ફર્યાદ ! પોતાની અડચણો અથવા પોતાનાં દુઃખો પ્રકટ કરવાં–બીજા આગળ કહેવાં તેનું નામ ફર્યાદ. સંસારમાં આ ફર્યાદના

ઘણા પ્રકારો હોય છે. સંસારી કુચાલોની તથા તેનાં દુઃખોની ફર્યાદોના પોકારો સભાઓમાં અને સમાજોમાં થઈ રહ્યા છે. રૈયતને અડચણો કે અગવડો હોય, તે દૂર કરવા માટે રૈયત સરકાર દરબાર આગળ પોતાનાં દુઃખો રૂવે કે પ્રાર્થના કરે. તે પણ એક પ્રકારની ફર્યાદ છે. લેવડદેવડની તકરારો, લુચ્ચાઈ–લબાડીપણામાંથી ઉત્પન્ન થતા કરારના ભંગ, નીતિ તથા ન્યાયનું ઉલ્લંઘન અને કાયદાનો ભંગ કરવાથી થતા અસંખ્ય ગુન્હાઓની ફર્યાદોથી કોર્ટો પણ ભરપૂર રહે છે. પરંતુ શારીરિક નિયમોનું અને કુદરતના કાયદાનું ઉલ્લંઘન કરવાથી જેટલા ગુન્હાઓ–જેટલાં પાપો–દુઃખો–દરદો આ પૃથ્વી ઉપર આજકાલ વધી-પડેલ છે અને તે દરદોની જેટલી ફર્યાદો ચાલી રહી છે, તે ફર્યાદો આગળ સંસારની બીજી બધી ફર્યાદો કાંઈ હિસાબમાં નથી ! એટલુંજ નહિ, જો માણસ જાતની શારીરિક નબળાઇની ફર્યાદો બંધ પડે અને માણસ જાત હાલ છે તે કરતાં વધારે નિરોગી બને તો, અમારી ખાત્રી છે કે દુનિયાદારીની બીજી બધી ફર્યાદો, પાપો, અનીતિ, અને ગુન્હાઓ ઓછાં થાય.

અમદાવાદ જેવા ત્રણ લાખની વસ્તીના શહેરમાં દીવાની અને ફોજદારી કોર્ટોમાં રોજ બધી મળીને બહુ તો ૧૦૦ કે વધારેમાં વધારે ૨૦૦ ફર્યાદો નોંધાતી હશે. પણ વૈદ્યો, હકીમો અને ડાકટરોનાં દવાખાનાઓની સંખ્યા એકલા અમદાવાદમાં જ ઓછામાં ઓછી ૫૦૦ ગણીએ અને દરેક દવાખાનામાં નિત્ય નવા આવનાર દરદીની સંખ્યા સરાસરી ૧૦ ગણીએ તો નિત્ય ૫૦૦૦ પાંચ હજાર દરદીઓ કાંઇ ને કાંઈ દરદની ફર્યાદ કરતા આવે છે. શરીરમાં અનેક પ્રકારના શારીરિક અને અને માનસિક વિકારો થાય છે, કે જેનાં ખરાં કારણો અજ્ઞાન દરદીઓ સમજતા હોતા નથી, તે વિકારોની થોડીક વાતો સાથે નિર્બળતા અથવા કમતાકાદની દવાની તેમની મુખ્ય માગણી હોય છે. આ

સિવાય જાહેર ખબરોવાળી શક્તિની ગોળીઓ ટપાલદ્વારા મંગાવીને અને વિલાયતી બાટલીઓ બજારમાંથી લાવીને ખાવાપીવાવાળા દરદીઓની સંખ્યા ઘણી મોટી છે. વળી સેંકડો લોકો ઘર આગળ વસાણું કરી કરાવીને નિરંતર ખાતા જ હોય છે. આ બધા દરદીઓની સંખ્યા એકત્ર કરીએ તો તે આંકડો બહુ ત્રાસ પેદા કરે એવો થવા જાય છે ! આ ત્રાસદાયક સંખ્યામાં, વળી ઘેર ઘેર અને શેરીએ ચકલે ધાતુક્ષીણતાની નિત્ય ખાલી બૂમો પાડનારા પુરૂષો અને રોજ સવારમાં ઓઇયાં ! ઓઇયાં ! કરતી વાયાંની બૂમો પાડનારી સ્ત્રીઓનો ઉમેરો એટલે આપણા સડેલા સંસારમાં અને આરોગ્ય સંબંધી ઘોર અજ્ઞાનવાળા લોકસમાજમાં શરીરે ખરાં સુખી અને ખરાં નિરોગી લોકો બહુ થોડાં જ દીઠામાં આવશે.

ખરી રીતે તો, દુનિયામાં નીતિ ન્યાયના અને કાયદાના ભંગતા જેટલા ગુન્હાઓ બને છે, તે ગુન્હાઓ પણ શારીરિક અને માનસિક વિકારોનાં જ પરિણામ છે; કેમકે મગજમાં અને બુદ્ધિમાં વિકાર થવાથી જ માણસો પાપનાં કૃત્યો કરવાને દોરાય છે, અને મગજમાં કે બુદ્ધિમાં વિકાર થવો, એ એક પ્રકારનું દરદ જ છે. વૈદ્યકલ્પતરૂના લેખો દ્વારા મેં અનેકવાર જણાવેલું છે—સિદ્ધ કરેલું છે, કે શારીરિક દરદો ઉપરાંત દુનિયામાં નીતિન્યાયનો અને કાયદાનો ભંગ કરવાથી જેટલા ગુન્હાઓ બને છે તે ગુન્હાઓનું મૂળ પણ શારીરિક અને માનસિક વિકારોમાં જ રહેલું છે, અને એ દૃષ્ટિથી વાસ્તવિક વિચાર કરીએ તો એમજ કહેવું જોઈએ કે, દુનિયામાં જેટલાં દરદો, દુઃખો, અને ગુન્હાઓ થાય છે તે સર્વ આપણાં શારીરિક અને માનસિક વિકારોનું જ પરિણામ છે.

પણ આ નિબંધમાં તો સામાન્ય રીતે જે ફર્યાદો હાલમાં હકીમોની, વૈદ્યોની તથા ડાકટરોની કોર્ટોમાં (દવાખાનાઓમાં) નોંધાય

છે, તે ફર્યાદો વિષે જ બોલવાનું છે ! અને આ ફર્યાદો કેવી હોય છે ? હકીમો, વૈદ્યો તથા ડાકટર સાહેબો પાસે જે અસંખ્ય ફર્યાદો નોંધાય છે તે ફર્યાદોનો કાંઇક ખ્યાલ આપવા માટે થોડા ફર્યાદીઓના દાખલાઓ આ નીચે ટાંકીએ છીએ:—

ફર્યાદી ૧ લો—ડા. સાહેબ, જરા શરીર તો તપાસો, શું રોગ છે ને ક્યાં રોગ છે તે કાંઈ સમજ પડતી નથી. આજ વાંસામાં દરદ થાય તો વળી કાલે છાતીમાં દુખે. આમ દરદ ફર્યા કરે છે. શરીરમાં મુદ્દલ શક્તિ નથી. પગોમાં પણ દરદ થાય છે ને હાડકાં ગુમડાં જેવાં દુખ્યા કરે છે. મેથી તથા અશાળીયો ખાધાં અને શક્તિ માટે બીજાં ઘણાં ગરમ વસાણાં ખાધાં પણ શક્તિ આવતી નથી ! દરદ નખમાંય નથી. ખોરાક ખવાય છે, પણ કોણ જાણે ક્યાં જાય છે ?

ફર્યાદી ૨ જો—વૈદ્યરાજ ! જરા નાડ જોઇને કહો કે મને શું દરદ છે. ડાકટરો કહે છે કે તને કાંઇ દરદ નથી. પણ તેમને કાંઇ નાડીનું જ્ઞાન છે ? તમે બરાબર નાડી જોઇને કહો. દરદ નથી ત્યારે આટલી બધી સુસ્તી ક્યાંથી ? ઉંઘ આવ્યા કરે, મન ઉદાસ રહે, કામમાં ચિત્ત લાગે નહિ, ખવાય પીવાય, છતાં શરીર વધારે અશક્ત બનતું જાય છે. માટે હવે તો કાંઈ ઉંચી માત્રા આપો, કે જલદી શરીરમાં શક્તિ આવી જાય.

ફર્યાદી ૩ જો—સાહેબ, ઑફીસમાંથી આવું છું કે થાકીને લોથપોથ થઈ પડું છું. પરાણે પરાણે કામ કરૂં છું. રોજ બે ત્રણવાર ચા કોફી પીને બેસું તો કાંઇક કામ થાય. ઘેરથી ઑફીસ અને ઑફીસથી ઘેર—એટલું ચાલવાની પણ તાકાદ નથી; નોકરી કેદખાના જેવી—ક્યાંઈ જવાય નહિ. બીડી અને ચાના કાંટાથી શરીર કામ કરે છે. બાકી શરીરમાં કાંઈ પણ તાકાદ નથી. કોઇ ઉંચી તાકાદની દવા આપો કે બતાવો !

ફર્યાદી ૪ થો—વૈદ્યરાજ ! જરા નાડ તો જુવો, વાયાંનું જોર ઘણું ! હાથ પગ ઠંડા અને શરીર પાણી પાણી થાય છે; બે ત્રણ કસુવાવડો થઈ અને પાંચ છોકરાં જીવતાં છે. બલ્યું, રોગ નખ-માંય નથી, પણ શરીર જાણે ઢગલો ! વૈદવારાં ઘણાં કર્યાં, પણ શરી-રમાં આય (શક્તિ) આવતી નથી.

ફર્યાદી ૫ મો—વૈદ્યરાજ ! નાડી તો જુવો, શું દરદ હશે ? ઉપરથી દરદ કાંઇ લાગતું નથી. મારૂં દરદ કોઈ પારખતું નથી. પણ દાડે દાડે અશક્તિ વધતી જાય છે. ડાકટરો કહે છે કે દુધ ઘી સારી રીતે ખાશો એટલે શરીરમાં તાકાદ આવશે, પણ દુધ ઘી તો દીઠાં ગમતાં નથી ! સુરતી ભાઇ, અમારે તો વાલ–પાપડી અને ભજીયાં, ચટણી તથા મરચાં મશાલા વિના ડગલું આગળ ચાલે નહિ. સાલી પણ તાકાદ કેમ આવતી નથી. મગજ ખાલી પડી ગયું છે. હવે તો તમે કોઈ ઉંચી રામબાણ દવા કાઢો. થોડી પડીકીમાં શરીર ઘોડા જેવું બને એમ કરો તો ખરા વૈદ !

ફર્યાદી ૬ ઠ્ઠો—સાહેબ, ચાલતાં ચાલતાં શ્વાસ ચડી જાય છે. ચૌટે જઇને આવું એટલામાં તો દમ નીકળી જાય છે. ખવાય પીવાય, છતાં શરીરમાં જરાય જોર નથી. શિયાળામાં દર વરસ ઉધરસ તથા કફ થઈ આવે છે ખરાં ! પણ પછી કાંઇ નહિ, તોપણ શરીરમાં તાકાદ નથી. એક સાધુએ સોમલની પડીકીઓ આપેલી તે ખાધી તેથી તો ઉલટી શરીરમાં ગરમી વધી. બીજી પણ ઘણી માત્રાઓ ખાધી. કોઇ કહે છે કે ત્રાંબું ખાઓ ! ગમે તે ખવરાવો, પણ ઘોડા જેવો બનાવો. બે સ્ત્રીઓ મરી ગઇ ને હમણાં ત્રીજી કરી છે. હવે લાજ રાખવી તમારા હાથમાં છે. સો પચાસ રૂપીયા ખર્ચ ભલે થાય, પણ મારૂં શરીર બનાવી દો !

ફર્યાદી ૭ મો—ડા. સાહેબ, જરા તમારી ભુંગળી મુકીને મારૂં

શરીર તો તપાસો. મને રોગ કાંઇ જણાતો નથી. ખોરાક સારી રીતે ખવાય છે, પહેલા કરતાં પણ વધારે ખવાય છે. શરીર જુવો છો તેમ દેખાતું ગોળ મટોળ જાડું છે. લોકો કહે છે કે તારા શરીરમાં કાંઈ દરદ જ નથી. પણ સાહેબ, મારામાં કાંઈ પણ તાકાદ નથી. જરા કામ કરૂં છું કે જોરથી ચાલું છું, એટલે હાંફી જાઉં છું. પુરૂષત્વ પણ દહાડે દહાડે ઓછું થતું જાય છે. હજી મારી ઉમર ૩૦ વરસની છે. માટે આટલી બધી અશક્તિનો કોઈ ઉપાય નહિ હોય ! આપ કોઈ ઉંચી દવાની ભલામણ કરો તે પીઉં. વૈદો તો મોટી મોટી માત્રાઓની વાતો કરે છે, પણ તે તો ગરમ પડી જાય છે !

ફર્યાદી ૮ મો—વૈદ્યરાજ ! એક પણ વૈદ ડાકટરને બાકી રાખેલ નથી. મારૂં દરદ કોઇએ મટાડયું નહિ. દરદ બરદ કાંઈ છે નહિ. પણ મગજ ખાલી પડી ગયું છે. શરીરમાં શક્તિ મુદ્દલ ન મળે. ઝાડાનું ઠેકાણું નહિ, પણ ખોરાક ખવાય છે. પેટ ભારેસલ, સુસ્તી, ઉંઘ ઘણી આવે, મનમાં બેચેની રહ્યા કરે. શક્તિ આવે એટલા માટે ઘી ખુબ ખાઉં છું, પણ તેથી તો ઉલટું પેટ ભારેસલ થાય છે. ત્યારે મારે શું ખાવું, અને શક્તિ કઈ રીતે આવે ? તમો કોઈ એવી ઉંચી માત્રા આપો કે ખુબ ઘી ખવાય અને શરીરમાં તાકાદ આવે.

ફર્યાદી ૯ મો—વૈદ્યરાજ ! શરીરમાંથી રાજા જ ઉઠી ગયો છે ! ધાતુ તો મુદ્દલ મળેજ નહિ ! પાંચ વરસ થયાં મરડાનું દરદ છે, પણ તે તો ગાડું નભે છે. ધાતુનું નામ નથી, માટે તેનો ઉપાય કરવો છે. તમે હાથ લઇને મને કોઇ રામબાણ ધાતુપુષ્ટીની દવા આપો.

ફર્યાદી ૧૦ મો—જાહેર ખબરો વાંચીને જેટલી શક્તિની ગોળીઓ છે એટલી બધી ખાધી, પણ ઉલટું નુકશાન થાય છે. સ્વપ્નમાં ધાતુ જાય છે અને શક્તિની ગોળીઓ ખાવાથી તો ઉલટી વધારે જાય છે. ઘણા વૈદ્યોની દવાઓ ખાધી પણ કોઈની દવાથી ધાતુ બંધ

રહેતી નથી અને શરીરમાં શક્તિ આવતી નથી.

ફર્યાદી ૧૧ મો—વૈદ્યરાજ ! આ છોકરો આઠ વરસનો થયો પણ શરીર લેતો નથી. કોણ જાણે શું દરદ છે કે ગળતો જ જાય છે. પાંચ વરસનો હતો ત્યારથી નિશાળે મોકલ્યો છે. અત્યારમાં ચોથી ચોપડી સુધી તો પોચી ગયો છે. ભણવાની કાળજી ઘણી ! ભલી ચોપડી અને ભલો એ ! પણ શરીરે ઉલટો ગળતો જાય છે. માટે એવી સારી દવા આપો કે શરીરે રૂષ્ટપુષ્ટ થાય અને ગજું કરે.

ફર્યાદી ૧૨ મો—વૈદ્યરાજ ! આની (પોતાની સ્ત્રીની) જરા નાડી તો જુવો. એને તે શું રોગ છે? ઘાસણીની પેઠે શરીર દાડે દાડે ઘસાતું જાય છે. તાવ તરીકે કાંઈ નથી. ચોવીશ વરસની ઉમર થઈ. પાંચ છોકરાં થયાં છે ! બે કસુવાવડો પણ થઈ ગઈ છે, હો ! પણ કાંઈ રોગ નથી. માટે એનું શરીર ગળતું અટકે અને લોહી તથા તાકાદ આવે એવી દવા આવો.

ફર્યાદી ૧૩ મો—વૈદરાજ જુવો તો ખરા, જરા નાડ ! શરીરમાં જરાય આય (શક્તિ) નથી. શરીર જાણે ઢગલો ! બળ્યા, સવારમાં છારીઆ ઓડકાર આવે અને છાતીમાં બળું બળું થાય. પીપરીમુળની રાબડીઓ પીધી પણ તલભાર શક્તિ આવતી નથી. પેટમાં વાયુ અને ડાળે પાંખડે ગરમી ! વસાણું પણ ઘણાં ખાધાં. ગુંદરપાક, મેથીના લાડુ, પણ કાંઈ ગણ પડતું નથી, ઉલટી શક્તિ ઘટે છે. હવે તો તમારા પાસે આવી છું, તમે કોઈ સારી શક્તિની દવા આપો.

ફર્યાદી ૧૪ મો—વેડ સાહેબ, જરા નાડ તો ટપાસો ! મારા દરદની કોઈથી પરીક્ષા ઠતી નથી. ડાક્તરો તો કહેય, તને કાંઈ બી દરદ નથી. પન મને કોઈ વાટે ચેન પડતુ નઈ. મન ઉદાસ, કામકાજમાં દીલ લાગતુ નઈ. ક્રોધ અને ચીરીઆપણું—ભુખની ખબર પડતી નઈ. પેટ સાફ નઈ. સીમેટ પડીઆ કરેચ ! દારૂ તો બનો

ઓછો કરીયોચ. મટન માછલી તો અમારો જાહુનો ખોરાક, તે તો લઉં છું બાવા! મલાઇ માખણ ખૂબ ખાઉંચ, પણ બદનમાં ટાકટ સુડલ નહિ. તમો કોઈ ઉન્ચી ડેશી ડવા આપવા મહેરબાની કરો તો ઘનું સારૂં. મોટ મોટા દાક્તરોની દવાઓ કીધી. આ એ જોવો તેમનાં પ્રીસ્ક્રીપશનો ! પન કંઈ નઈ! તમો સાહેબનું નામ મારા એક મિતર પાસેથી સાંભલીયુંચ, બદનમાં તાકદ આવે એટલુંજ કામ છે !

આ દાખલાઓ કલ્પિત છે, પણ એજ પ્રમાણે, દરદીઓ ફર્યાદ કરતા આવે છે. આવી અનેક વિચિત્ર ફર્યાદો હોય છે, અને ઘણી ખરી ફર્યાદોમાં દરદી પોતાની ભૂલોનું તથા દરદનું અજ્ઞાનપણું બતાવતો અને શક્તિ માટે મુખ્ય માગણી કરતો આવે છે. ઉપલા દાખલાવાળી ફર્યાદોમાં બધા દરદીઓની મુખ્ય માગણી શરીરમાં તાકાદ માટેની છે, પણ આ દરેક ફર્યાદીની કમતાકાદનું અથવા અશક્તિનું કારણ દરદ છે. દરદ વિના એકલી અશક્તિ ભાગ્યે જ હોય છે. ઉપલા ચૌદ દરદીઓમાં પહેલો દરદી ઉપદંશ એટલે ગરમીની જીર્ણ અસરવાળો છે, બીજો દરદી મંદાગ્નિવાળો છે, ત્રીજો દરદી, બેશક અશક્ત છે, પણ એ અશક્તિ તેની કુટેવોમાંથી આવી છે. ચોથી બાઇ અશક્તિની ફર્યાદ કરે છે, પણ ઘણી સુવાવડો અને કસુવાવડો એ અશક્તિનું કારણ છે; પાંચમો દરદી પણ અશક્તિની ફર્યાદ કરે છે, પણ તે વડે લાલાજીનાં ખાનપાન જ શરીરની પાયમાલી કરનારાં છે, છઠ્ઠો દરદી ધાતુક્ષીણતા સાથે છાતીની નબળાઇવાળો છે અને અતિ વિષય સેવનથી તેના શરીરનો ઓટલો વળ્યો છે ! સાતમો દરદી પોતાને નિરોગી માને છે, પણ શરીર ઉપર ચરબી વધતી જવાથી શરીરમાં નબળાઈ તથા પુરૂષત્વની ખામી માલમ પડે છે; આઠમો દરદી જાથુની બાદીવાળો છે, છતાં તે વાત પોતે સમજતો નથી અને માલ મલીદા તથા શક્તિની દવાઓ ખાઈને ઉલટો શરીરની પાયમાલી કરી રહ્યો

છે; નવમો દરદી જુના મરડાથી શરીરમાંનું લોહી તથા શક્તિ ગુમાવી બેઠો છે, છતાં એ મરડાનો ઉપાય નહિ માગતાં શક્તિની દવા માટે ફાંફાં મારી રહ્યો છે; દશમા દરદીની ધાતુ ગરમ, પાતળી, અને ક્ષીણુ થઇ ગઇ છે, ધાતુસ્થાનમાં ગરમી છે, છતાં શક્તિની ગરમ ગોળીઓ ખાધા કરે છે, તેથી ધાતુ સ્થિર થવાને બદલે ઉલટી વધારે ઉશ્કેરાઇ નીકળી જાય છે. અગીયારમા દરદી છોકરાનાં માબાપો જ તેનાં દુશ્મન છે; છોકરાને પાંચ વરસની વયમાંથી ભણુતરની ચિંતામાં નાખ્યો તેનું એ પરિણામ છે. બારમી દરદી સ્ત્રી ચોવીશ વરસની ઉમરમાં સાત છોકરાંની મા થઇ. પછી ધાસણી લાગુ પડે એમાં આશ્ચર્ય શું ! ધાસણી જેવું કૃત્ય તો ચાલુ રાખવું અને પછી શક્તિની દવાઓ ખાધા કરવી ! તેરમી બાઈ અરકુસો ને આંબલી જે આવ્યું તે પેટમાં ઓર્યા કરે છે, તેમાંથી અજીર્ણ અને હોજરીમાં ખટાણુ થઈ છે; પાછાં ગરમ વસાણાં ખાઇ શરીરને પાયમાલી કરી રહી છે. તે બાઈને શક્તિની દવા જોઇએ છીએ ! ચૌદમા પારસી શેઠનું પેટ ઘણાં વરસનું બગ-ડેલું છે. મટન, માછલી, માખણ, મલાઈ, આ મમાઓના પોતે બહુ ભોગી છે ! દારૂ ઓછો કર્યો, એ તેમણે ડાકટર ઉપર મહેરબાની કરી ! મોટ મોટા ડાકટરોથી એવણ થાક્યા અને ડાકટરો એવણથી કંટાળ્યા ! હવે વૈદ સાહેબ શું કરે, વારૂ !

માટે લોકોએ પોતાની અશક્તિનાં તથા ધાતુક્ષીણતાનાં ખરાં કારણો શોધી કાઢવાં જોઇએ, અને એ કારણો દૂર કરવાં જોઈએ; કારણો દૂર થાય એટલે શક્તિ તો કુદરતી રીતે જ આવે છે; તેમ છતાં વિશેષ બળ માટે કોઈ નિર્ભય સારૂં ઔષધ ખાવું હોય તો શરીર નિરોગી બન્યા પછી જ તે ખાવું.

પ્રકરણ ૩ જું.

નિર્બળતાનાં કારણો.

જેટલાં કારણો દરદોનાં આપી શકાય એટલાં જ કારણો અશક્તિ માટે આપી શકાય; કેમકે પ્રથમનાં પ્રકરણોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે અશક્તિ એ કોઈ રોગ નથી, પણ

રોગવાળી સ્થિતિ અથવા રોગનું પરિણામ એજ અશક્તિ છે.

અશક્તિ અથવા નિર્બળતાની ફર્યાદ કરનારાઓ પોતાની અશક્તિ ખરી છે કે ખોટી, અથવા ખરી છે તો તે અશક્તિનું શું કારણ છે, તેનો તપાસ કરતા નથી. તેઓએ પ્રથમ તો પોતાના પંડને પૂછવું જોઈએ કે મારી અશક્તિનું શું કારણ છે! જો તમો જરા સરખો વિચાર કરી જોશો તો તમો પોતે તમારી અશક્તિનું કારણ સમજી શકશો અને તે કારણ તમો પોતે તમારી મેળે જ દૂર કરી શકશો. આપણી કેટલી બધી અજ્ઞાનતા, કેટલી બધી બેદરકારી! કેવા શોકની વાત છે કે, જેઓ હજારો મનુષ્યો ઉપર હુકમ ચલવી શકે છે, જેઓ મોટાં મોટાં વ્યાખ્યાનો આપી દેશની દરિદ્રાવસ્થાનાં કારણો બહુ સૂક્ષ્મ રીતે સમજાવી શકે છે, જેઓ મોટાં મોટાં અક્કલ ભરેલા સંચા કામો ચલવે છે, જેઓ દ્રવ્યના ઢગલા રળવામાં અક્કલ હુશિયારી માટે વખણાય છે, જેઓ ગુંચવણ ભરેલા હિસાબી કામ માટે પંકાય છે, અને જેઓ શિલ્પકળા, ચિત્ર કળા, અને ગાયનકળા ખીલવવામાં બહુ બુદ્ધિવાળા ગણાય છે, તેઓ પોતાના શરીરની રચનાથી, શરીરના રોગોથી અને તે રોગોનાં કારણોથી અજ્ઞાન રહે, અને અશક્તિ માટે વ્યર્થ ચિંતા અને વ્યર્થ દ્રવ્યનો વ્યય કર્યા કરે! નિર્બ-

ળતાનાં કારણો અસંખ્ય છે. મુખ્ય મુખ્ય કારણો આ નીચે સંક્ષેપમાં આપવામાં આવે છેઃ—

૧. **મંદવાડ**—મંદવાડ દરમીયાન અશક્તિ માલમ પડે એ સ્વાભાવિક છે. મંદવાડ લાંબો ચાલવાને લીધે શરીરમાંથી લોહી કમી પડી જાય છે, અને તેથી મંદવાડ મટયા છતાં શરીર અશક્ત હોય છે. મંદવાડ દરમીયાન જ અશક્તિ માલમ પડે તે મંદવાડના ઉપાયથી જ મટે, અને લાંબા મંદવાડના પરિણામે જે અશક્તિ માલમ પડે તે ધીમે ધીમે ખાનપાનથી કુદરતી રીતે જ દૂર થાય, છતાં લોહી વધારનાર ઔષધની મદદ લેવી હોય તો લઇ શકાય.

૨. **વારસામાં** જ મળેલી અશક્તિઃ—નબળાં માબાપોનાં અથવા નિર્બળ રોગી માનાં બાળકો પણ રોગી અથવા નિર્બળ જન્મે, એ સ્વાભાવિક છે. આવાં રોગી અને નબળાં બાળકોને જન્મ આપવા એ એક મહા પાપ છે. વૈદકશાસ્ત્ર જ નહિ પણ ધર્મશાસ્ત્ર પણ એવી આજ્ઞા કરે છે. આમ છતાં અજ્ઞાન માબાપો આવી નિર્બળ પ્રજાને જન્મ આપે છે, અને પછી પોતાનાં બચ્ચાંઓની નિર્બળતા માટે બહુ ચિંતા કરે છે. દુનિયામાં આવી નિર્બળ અને રોગી પ્રજાને ઉત્પન્ન કરવી તેના કરતાં પ્રજા નહિ હોય તો વધારે સારૂં ! આમ છતાં, જો નબળાં કે રોગી બાળકો જન્મે તેને **સ્પાર્ટન*** લોકોની પેઠે આપણે ફેંકી દેવા ઇચ્છતા નથી. એ બાળકો કેવી જાતનાં દરદો લઇને

---

* પ્રાચીન કાળમાં ગ્રીસમાં **સ્પાર્ટા** નામનું રાજ્ય હતું. એ રાજ્યનો એક સખ્ત કાયદો એવો હતો કે, કોઈ પણ માબાપે રોગી અને નબળા બાળકને જન્મ આપવો નહિ. વૈદોની એક પરીક્ષક કમીટી નીમી હતી. બાળક જન્મે ત્યારે તેની ચોકસ રીતે તપાસ કરવામાં આવતી હતી અને કમીટીની પરીક્ષામાં તે બાળક રોગી કે નબળું માલમ પડતું તો તેને એક ઉંચા પહાડ ઉપર લઈ જઈ ફેંકી દેવાનો હુકમ થતો હતો.

જન્મેલ છે, અથવા કયા પ્રકારની નિર્બળતા છે, તેનો તપાસ કરીને તેના ઉપાયો કરવા, એ આપણી માબાપોની તથા વૈદ્યોની ફરજ છે.

૩. **અપૂર્ણ પોષણ**—શરીરને યોગ્ય પોષણની જરૂર છે, જોઇએ એટલું પોષણ ન મળી શકે તો શરીરમાં નિર્બળતા આવે, ઘણું કરીને બિચારાં નિર્ધન લોકોમાં આ જાતની નબળાઈ હોય છે. માટે નિર્ધન લોકોને પુરતુ પોષણ મળે, એવી તજવીજ ધનવાન લોકોએ કરવી જોઇએ, ધનવાન લોકો પોતાના જ પોષણમાંથી નિર્ધન લોકોનું પોષણ કરી શકે એમ છે, અને તે પણ તેમના ખીસામાંથી તેમનો પ્યારો પૈસો ઓછો થયા વિના આ વાતની સમજણ ન પડી હોય તો વાંચો નિર્બળતાનું ચોથું કારણ—અતિ પોષણ.

૪. **અતિ પોષણ**—જેવી રીતે નિર્ધન લોકોને પુરતાં પોષણ-વિના શરીરે નબળાં પડેલાં દેખીએ છીએ, એવી જ રીતે ધનવાન-લોકોને અતિ ભરચક ખાણાપીણાંથી—બહુ ખાવાથી શરીરે નબળા—દોદળાં શરીરવાળા—દેખીએ છીએ ! શું આ વાત ખોટી છે ? ધનવાન્ લોકોનાં દરદોનાં તથા તેમની નિર્બળતાનાં મુખ્ય કારણો તેમના મોજ શોખ ભરેલા ખોરાકના ખુમચા જ છે ! આવો મોજશોખ વાળો વધુ પડતો અયોગ્ય ખોરાક બંધ કરીને તેમણે પોતાના શરીરના પોષણ પુરતા ખોરાક ઉપર આવે અને વધારાનો ખોરાક ગરીબોને આપે તો બે કાર્ય થાય; તેમના ગરીબ દેશભાઇઓના શરીરમાં શક્તિ આવે, તેઓ પોતે પણ મંદાગ્નિ અને અને અજીર્ણનાં નિત્યનાં દરદોમાંથી મુક્ત થાય, અને આ રીતે આખો દેશ બળવાન્ બને. ધનવાન્ શેઠીઆઓ ! જો તમો ગુરદાનાં દરદો ભોગવતા હો, જો તમો અર્ધાંગ અને લકવાનાં દરદોથી પીડાતો હો, જો તમારા શરીર ઉપર ચરબી ચડી ગઈ હોય અને તમે હાંફી જતા હો, જો તમારી જાંગો ભરાઇ જતી હોય અને ગાડી વિના એક ડગલું પણ ચાલી શકતા ન હો, તો

એ સર્વ દુઃખો, દરદો, અને નિર્બળતા તમારા અયોગ્ય ખોરાકમાંથી જ જન્મ પામેલાં છે, એમ નક્કી સમજવું! જેમનાં શરીર ઉપર આવા અતિ પોષણના સોજા ચડી ગયા હોય અને તે સોજા જામોકામી જામી ગયા હોય, તેમને માટે તો હવે દયા ખાવી! પણ તેમના જુવાન ચિરંજીવીઓએ ચિરંજીવ થવું હોય અને બાપાજીના ધનના ઢગલા ઉપર સુખમાં જીંદગી ગુજારવી હોય તો તેમણે ખાનપાનમાં બાપાજીની ભુલો નહિ કરવી. ધનવાનોના ઢગલામાં ગરીબ લોકોનો પણ ભાગ છે, એ શાસ્ત્રસંમત વાત ધનવાનો ભૂલી જાય છે, તે ભૂલના પરિણામ રૂપે કે ભૂલની શિક્ષારૂપે તો તેમનાં દરદો નહિ હોય? ગરીબોનાં દુઃખ દેખીને આટલું લખાઇ જતું હોય તો ધનવાનોએ લખનારને માફી આપવી.

૫. **વ્યસનો**—વ્યસનોથી શરીર બગડે અને નિર્બળતા તથા ક્ષીણતા આવે, એ વાત ઉઘાડી જ છે. દારૂડીઆઓને તમે કદિ નિરોગી તથા શરીરે બળવાન જોયા છે? અફીણી ચીનાઓનાં ચિત્રો તો તમે જોયાં જ હશે. અતિ તમાકુ પીનારાનો ચહેરો ઝાંખોઝપ થઈ જાય છે, હોઠ કાળા પડી જાય છે, છાતી નબળી પડે છે અને ગળાંના કાકડા ફુલી આવે છે. માટે શરીર બળવાન અને વીર્યવાન બનાવવાના ઉમેદવારોએ વ્યસનોને પ્રથમ છોડી દેવાં, અને ધાતુપુષ્ટીની ગોળીઓ પાછળ પછી નજર નાખવી!

૬. **ચિંતા**—ચિંતા એ નિર્બળતાનું સૌથી મોટું કારણ છે એમ કહીએ તો કાંઇ ખોટું નથી, પણ ચિંતાનાં બીજાં ઘણાં કારણો હોવાં જોઇએ અને હાલના સમયમાં ચિંતાનાં કારણો ઘણાં વધી પડયાં છે. થોડાં નીચે પ્રમાણે છે.

૧. **નિર્વાહની ચિંતા**—આ દેશમાં હજારો કુટુંબો નિર્વાહના સાધનો વિનાનાં થઇ પડયાં છે. પેટ પુરતું રળવા માટે ધંધો

રોજગાર નહિ હોવાથી તેઓ ચિંતામાં પડેલાં છે, અને તેથી તેઓ બિચારાં મનમાં મુંઝાય છે અને શરીરે સુકાય છે.

૨. અભ્યાસનો બોજો—બાળકો ઉપર અભ્યાસનો બોજો જોઇએ તે કરતાં વધી પડયો છે. હાલનો અભ્યાસ જ્ઞાન માટે નહિ પણ પાસ થવા માટે તથા પૈસા કમાવા માટે છે! અભ્યાસની બધી દોડાદોડી આમ અવળી દિશામાં ચાલે છે, તેનું પરિણામ એ આવ્યું છે કે, બિચારા છોકરાઓ પાસ થવાની ચિંતામાં તથા હરિફાઇમાં પડી ગયા છે; હવે છોડીઓની પણ એજ દશા થવા બેઠી છે, કેમકે તેમના અભ્યાસમાં પણ એજ ધોરણો, એજ પરીક્ષાઓ અને એજ ડિગ્રીઓ! દાખલ થયેલ છે. અભ્યાસની આવી વિપરીત સ્થિતિમાં તો બાળકોને અભણ રાખવાં સારાં! લખવા વાંચવાનું અને હિસાબનું સામાન્ય જ્ઞાન મેળવીને જ છોકરાઓ વેપાર રોજગારમાં લાગી જાય છે, તેઓનાં શરીર અને તેમની સુખાકારી કૉલેજમાં પઢેલાં (ભણેલાં) કરતાં વધારે સારી હોય છે. શરીર શક્તિ અને તન્દુરસ્તી વિનાની વિદ્વતાની કાંઈ પણ કિંમત નથી!

૩. પરતંત્રતા—હાલમાં ઘણા ધંધાઓ એટલી બધી ધમાલ સાથે ચાલે છે કે, તે ધંધાઓમાં શેઠ પોતે પણ પરતંત્ર અથવા ધંધાને વશ બનેલ હોય છે; તેને નિયમિત અને શાંતિથી ખાવાનો પણ સમય મળતો નથી; ત્યારે એવા ધંધાવાળાઓના નોકરોની સખ્ત નોકરીની અને પરાધીનતાની તો શું વાત કરવી! પૈસા રળવા પાછળ અતિ લોભ, અતિ તૃષ્ણા, અને અતિ ચિન્તા એ સર્વ હાલમાં બહુ વધી પડયાં છે. કયાંઈ સંતોષ કે શાંતિ જોવામાં આવતાં નથી. શરીરની તેમજ મનની આવી ચિન્તા ભરેલી સ્થિતિમાં શરીરને ક્ષય કે ક્ષીણતા લાગે, એમાં નવાઈ શું?

ગણવા બેસીએ તો, આવી અનેક પ્રકારની ચિંતાઓમાં આ-

પણે સૌ અથવા આપણામાંથી મોટો વર્ગ ઘેરાઈ ગયેલ છે. ધંધાનું ધાંધલ ઓછું કરવાની અને શાંતિની દરેક માણસને જરૂર છે.

૭. **સાંસારિક કારણો**—બાળલગ્ન, તથા બીજાં અયોગ્ય લગ્નો, કન્યાવિક્રય, અયોગ્ય જ્ઞાતિબંધનો અથવા જાત જાતના ઝગડા, એ વિષે બહુ બોલાયું છે. એ સર્વ આપણાં શરીર ઉપર તેમજ મન ઉપર બહુ જ માઠી અસર કરી રહ્યાં છે.

૮. **બ્રહ્મચર્યનો ભંગ**—આમાં વીર્યના અતિયોગનો સમાવેશ થઇ જાય છે. કાચી વયમાં સંસારમાં પડવું, એનું જ નામ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ, એમ નહિ સમજવું. વીર્યનો અતિયોગ અથવા અયોગ્ય રસ્તે થતો ઉપયોગ તથા વ્યભિચાર, એ પણ બ્રહ્મચર્યનો ભંગ જ છે.આ સ્થિતિ ઉપર વિચાર કરીએ છીએ અને જુવાન પ્રજાની ભૂલો, તેમનાં ગેરવર્ત્તનો અને તેનાં પરિણામી દુઃખદાયક દરદો–ફર્યાદો સાંભળીએ છીએ ત્યારે હૃદય ચીરાઈ જાય છે ! હાય ! જુવાન પ્રજા મોટો ભાગ બહુ ખોટે રસ્તે ચડી ગયેલા છે ! તેમનાં બધાં દરદોની અને તેમની ધાતુક્ષીણતાની સર્વ ફર્યાદોનું મૂળ તેમનાં જ ગેરવર્ત્તનમાં છે, તેમનાં જ અજ્ઞાનમાં છે. તેઓ પાયામાંથી જ શરીરને ખોદી કાઢ્યા પછી શરીરની મરામત કરવા દોડા દોડી કરે છે ? આમ આભ ફાટયો દેખીએ છીએ, ત્યાં બિચારી ધાતુપુષ્ટિની ગોળીઓનાં થીગડાં શું કામનાં ?

૯. **કલ્પિત કારણો**—શરીરમાં નબળાઈ નહિ છતાં, હું નબળો છું, અને ધાતુ સંબંધી કાંઇ વિકાર નહિ છતાં. હું ધાતુક્ષીણ છું, એવી ભ્રાંતિમાં પડેલા એવા હજારો જુવાનોને જોઇએ છીએ. આ કલ્પિત નિર્બળતા છે. ખરી નિર્બળતા નથી. પ્રત્યક્ષ આવા સેંકડો દાખલા જોયા છે, અને એવી ભ્રમણા તથા ભ્રાંતિ દૂર કરવામાં આવી છે. મૂર્ખ નાદાન છોકરાઓની સોબત, ધાતુપુષ્ટિ સંબંધી અનેક સાચી ખોટી ખરાબ લલચાવનારી વાતો તથા વર્ણનો અને જાહેરખબરોની પથ-

રાયેલી જાળ, એ સર્વ જુવાનોનાં મનમાં કલ્પિત નિર્બળતાને જન્મ આપનારાં-જબરાં કારણો છે. તેમાં જાહેરખબરોની જાળે તો જુવાનોનાં મન અત્યંત ગુંગળાવી માર્યાં છે.

૧૦. **જાહેર ખબરો**—વાંચનારાઓને કદાચ વિપરીત લાગશે, અને જાહેર ખબરો દ્વારા ધાતુપુષ્ટીની લ્હાણી કરવા વાળાઓને ઘણો ગુસ્સો લાગશે, તોપણ જે સત્ય લાગે તે કહેવામાં ડરવું નહિ, એમ ધારીને કહેવું પડે છે કે, ધાતુપુષ્ટીની જે જાહેર ખબરો ધાતુપુષ્ટીનો ઉપદેશ આપે છે અને લોકોમાં પુષ્ટીની દવાઓનો પ્રસાર કરે છે, તે જાહેર ખબરોની દવાઓ–ગોળીઓ–ભલે ધાતુને પુષ્ટ કરવાવાળી સારી હોય તોપણ, જાહેર ખબરોનાં ઘણી ખરીનાં વર્ણન એવાં રસીલાં મીઠાં અને લલચાવનારાં હોય છે કે, જે કાચી વયના છોકરાઓના મનમાં ધાતુની ગંધ પણ હોતી નથી, અને વીર્ય સંબંધી કાંઇ વિકાર પણ હોતો નથી, તેમનાં કાચાં મન ઉપર જાહેર ખબરોનાં વર્ણન ઘણી જ માઠી અસર પેદા કરે છે; તેમનામાં વિકાર ઉત્પન્ન કરે છે, એટલું જ નહિ, પછી તો તેઓ પોતાની (અપક્વ અવસ્થામાં પણ) સ્થિતિનો–પોતાના પુરૂષત્વનો–પેલા વિલાસી વર્ણન સાથે મુકાબલો કરવા મંડી જાય છે; અને આ મુકાબલાના વિચારોમાં તે ગુંચવાઇને પોતે બહુ જ અશક્ત છે, પુરૂષત્વ વિનાનો છે, અપૂર્ણ અવયવવાળો છે, એવી એવી અનેક કલ્પિત ભ્રાંતિમાં પડી જાય છે, અને આંહીથી જ તેની પાયમાલીનો પાયો નંખાય છે! બિચારો વગર દરદે દરદી બની બેસે છે! જુવાન છોકરાઓએ જાહેર ખબરો વાંચવી નહિ, અને માબાપોએ એ વાતની તપાસ રાખવી. ઘણા છોકરાઓ સંપૂર્ણ નિરોગી અને સંપૂર્ણ તન્દુરસ્ત છતાં માત્ર જાહેર ખબરોનાં વર્ણનો વાંચીને ભ્રાંતિમાં પડે છે, ખરેખાત, ભ્રાંતિમાં પડે છે!

યુવાન્ મિત્રો! જે સ્થિતિને તમે નિર્બળતા અને ધાતુક્ષીણતા

માની બેઠા છો, તે સ્થિતિ પ્રાપ્ત થવાનાં ઉપર જે મુખ્ય દશ કારણો આપ્યાં છે, તે ઉપર તમો ખૂબ વિચાર કરજો. તમને એમાંનું કયું કારણ છે, તેનો તમો બારીકીથી તપાસ કરો એ કારણ તમને જરૂર સમજાશે, અને કારણ સમજાયા પછી તે કારણ દૂર કરવાનો તમો પ્રયાસ કરો તથા એ પ્રયાસમા કોઇ સારા નિર્લોભી ડાક્ટર, વૈદ્ય કે હકીમ સાહેબની તમો સલાહ મેળવો. નિર્બળતાના ખોટા ખ્યાલોમાં અને ખોટા ઉપાયોમાં તમે તમારા શરીરની અને પૈસાની પાયમાલી નહિ કરો, એજ આ સર્વ વાતનો સાર છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

નિર્બળતાના પ્રકારો.

શારીરિક નિર્બળતા.

જેમ નિર્બળતાનાં કારણો અનેક છે, તેમ તેના પ્રકારો પણ અનેક છે. ખરૂં કહીએ તો, નિર્બળતા એ કોઈ રોગ નથી, પણ જુદા જુદા રોગનું કે રોગના પરિણામનું લક્ષણ છે. નિર્બળતાનો સંબંધ શરીરના જુદા જુદા અવયવો, ઇન્દ્રિયો તથા મર્મસ્થાનો સાથે હોવાથી જે અવયવ, જે ઇન્દ્રિય, કે જે મર્મસ્થાન, નબળું પડે છે, તે પ્રમાણે તે તે સ્થાનની નિર્બળતા તરીકે ઓળખાય છે. એટલા માટે આપણે તેના કેટલાક પ્રકારો અથવા વિભાગો પાડીને નિર્બળતાની વાત કરીએ.

શરીરમાં હાથ, પગ, ગુદા, ઉપસ્થ, વગેરે કર્મેન્દ્રિયો છે, આંખ, કાન, નાક, જીભ તથા ત્વચા વગેરે જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે, અને મગજ, હૃદય હોજરી, કલેજું, આંતરડાં, મૂત્રાશય, ગર્ભાશય, વગેરે મોટાં

મર્મસ્થાનો છે; આ બધા શરીરના સ્થાનિક વિભાગો છે. આ સિવાય શરીરમાં **મન** કરીને એક કારભારી છે. તે કારભારી શરીરમાં બહુ ડોળા-ડોળ કરી રહેલ છે. શરીર ઉપર તેની સત્તા બહુ જબરી છે. આ રીતે, શરીરના વિભાગો પ્રમાણે, **શારીરિક નિર્બળતા** અને **માનસિક નિર્બળતા,** એ બે મુખ્ય પ્રકારો છે. શારીરિક નિર્બળતાના પાછા અનેક પ્રકારો અને વિભાગો પાડી શકાએ, અને તે નિચે પ્રમાણે:–

૧. કર્મેન્દ્રિયોની નિર્બળતા–હાથ, પગ, ગુદા, ઉપસ્થ,–વગેરેમાં સ્થાનિક નિર્બળતા આવે છે. આપણે ઘણીવાર બોલીએ છીએ કે મારો હાથ બહુ નબળો પડી ગયો છે. તે હાથવડે કાંઈ કામ થતું નથી.

૨. જ્ઞાનેન્દ્રિયોની નિર્બળતા–આંખ, કાન, નાક, જીભ, ચામડી એ પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો છે. તે પાંચ જ્ઞાનેન્દ્રિયો એટલા માટે કહેવાય છે કે તે બધી ઇન્દ્રિયો જુદું જુદું જ્ઞાન કરાવે છે; આંખની ઇન્દ્રિ જોવાનું જ્ઞાન કરાવે છે, કાનની ઇન્દ્રિ સાંભળવાનું જ્ઞાન કરાવે છે, નાકની ઇન્દ્રિ સુંઘવાનું, વાસ પારખનું જ્ઞાન કરાવે છે, જીભની ઇન્દ્રિ રસ પારખવાનું–સ્વાદ જાણવાનું જ્ઞાન કરાવે છે, અને ચામડીની સ્પર્શેન્દ્રિ સ્પર્શથી ઘણું જ્ઞાન કરાવે છે. આમાંની કોઈ ઇન્દ્રિનું કાર્ય મંદ પડે છે, ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે મારી આંખ નબળી પડી છે, તેથી બરાબર જોવાતું નથી–ચામડી બહેર મારી ગઈ છે તેથી ચામડીને કોઈ ચીજનો સ્પર્શ થાય છે તો ખબર પડતી નથી, નાકથી વાસ પરખાતી નથી, ઇત્યાદિ.

૩. મર્મસ્થાનોની નિર્બળતા–મગજ, હૃદય, ફેફસાં (શ્વાસની બે નળીઓ સાથે), હોજરી, કલેજું, આંતરડાં, મૂત્રાશય, ગર્ભાશય વગેરે. મગજ નબળું પડે છે ત્યારે આપણે બોલીએ છીએ કે મારૂં મગજ ખાલી પડી ગયું છે, અથવા નબળું પડી ગયું છે; છાતી નબળી પડે છે ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે મારી છાતી નબળી પડી ગઈ છે;

હોજરી તથા આંતરડાંનું કામ ઢીલું પડે છે ત્યારે આપણે કહીએ છીએ કે પાચનક્રિયા બહુ નબળી પડી છે; ઇત્યાદિ.

પરન્તુ અહીં એક આશ્ચર્યકારક અને સમજવા જેવી વાત એ છે કે, આ બધા અવયવો જુદા જુદા છે, તેમની ક્રિયાઓ જુદી જુદી છે, અને તેમાં થનારાં દરદો કે તેની નિર્બળતા પણ જુદી જુદી રીતે માલમ પડતી લાગે છે, તથાપિ તે બધા એકજ શરીરના મેંબરો છે, પરસ્પરાશ્રયી છે, એટલે એક બીજાના આશ્રયથી તેમનો નિર્વાહ ચાલે છે. એમાંનો એક પણ અવયવ સ્વતંત્ર કે સ્વાશ્રયી નથી. તેમણે પરસ્પર સંપીને જ કામ કરવાનું છે, સૌએ પોતાને સોંપેલ કાર્ય કરવાનું છે. કોઇનો ગર્વ કે કોઇનું અભિમાન કે કોઇની મોટાઈ આ શરીરમાં ચાલતી નથી.

માનો કે શરીરરૂપી ઘરમાં બળવો જાગ્યો. બધા મેંબરો લડવા લાગ્યા. સૌને ગર્વ થયો. હાથ કહે છે કે હુંજ આખા કુટુંબ માટે કામ કરી રહ્યો છું, પગ બોલેછે કે હું તમને ચારે તરફ ફેરવું નહિ તો તમારો નિર્વાહ ચાલે નહિ, ત્યારે આંખ બોલી કે મારા વિના તમો કાંઇ કરી શકો નહિ; એવામાં હૃદય બોલી ઉઠયું કે હુંજ તમને બધાને પોષણ (લોહી) આપું છું, ત્યારે હોજરી તથા આંતરડાં બલવો કરી ઉઠયાં કે અમારા વિના તને લોહી કોણ પુરૂં પાડે; એવામાં કલેજું એક ખુણામાં બેઠું બેઠું આ બધો તાલ જોયા કરતું હતું તે હળવેથી બોલી ઉઠયું કે, બેસ, બેસ, તારી પાચનક્રિયા માટે બળતણ (પિત્ત) તો હું પુરૂં પાડું છું, તે વિના તું રાંધે શી રીતે ? શરીરના આ બધા અવયવોની તકરાર ચાલતી હતી તે મગજ મહારાજ આ ઘરની ઉપર (માથામાં) ચડીને સાંભળતા હતા, તે ધડધડાટ કરીને બોલી ઉઠયા કે, અરે, તમે બધાં ચુપ રહો, તમે બધા મારે આધીન છો, મારી આજ્ઞા પ્રમાણેજ તમો બધા કામ કરો છો, તમારામાં

શી સત્તા છે ? આ બધો તાલમેલ અંદર એક ગુપ્ત સ્થાનમાં બેઠેલું અંતઃકરણ સાંભળતું હતું. તેણે આ બળવો શાંત પડવા માટે વિવેકી બુદ્ધિબાઈને મોકલ્યાં કે આ બધા મૂર્ખાઓને તું સમજાવ અને કહે કે તમે બધા ખરા છો ને તમે બધા જૂઠા મમતીલા પણ છો. તમારો બધાનો ગર્વ કાંઈ કામનો નથી. હાથ, પગ, તથા આંખને તેણે સમજાવ્યાં કે, તમારી ક્રિયા મગજના અને કરોડના જ્ઞાનતંતુઓ તથા ગતિતંતુઓથી ચાલે છે, તમારામાં સ્વતંત્ર રીતે કામ કરવાની શક્તિ ક્યાં છે ? માટે ખાલી ગર્વ કરોમાં. હૃદયને બોલાવીને કહ્યું કે તું આખા શરીરનું પોષણ કરે છે, એ વાત ખરી, પણ તને લોહી ભેગું કરી આપનાર હોજરી તથા આંતરડાં છે, એ અવયવો પચન ક્રિયા કરે છે ત્યારે તને લોહી મળે છે, હોજરી તથા આંતરડાંને કહ્યું કે શરીરના પોષણમાં તમારી મહેનત ઘણી મોટી છે, પણ તમારી ક્રિયામાં તમને ઘણા મેંબરોની મદદ છે, હૃદય તમને લોહી આપે તોજ તમે કામ કરી શકો, કલેજું તમને પિત્ત આપે તોજ તમે પાચનક્રિયા (રસોઈ) બરાબર કરી શકો અને મગજ તમને મજ્જા તંતુઓની મદદ મોકલે છે તોજ તમો કામ કરી શકો છો; તમારી અંદરના સ્નાયુઓમાં ગતિ તથા જ્ઞાનની સ્વતંત્ર શક્તિ ક્યાં છે ? કલેજાને બોલાવીને બુદ્ધિબાઇએ કહ્યું કે, તું બળતણ પુરૂં પાડે છે, તે વાત ખરેખરી છે, પણ તને હૃદયની તથા મગજના તંતુઓની મદદ ન હોત તો તું કશું કરી શકે નહિ; છેવટ શરીરની ટોચ ઉપર ચડીને સર્વથી મોટી ફુલ મારતા મગજ મહારાજને બુદ્ધિબાઇએ કહ્યું કે તમે આ શરીરરૂપી ઘરના રાજા છો, એ વાત ખરી, તમારી સત્તા ઘણી મોટી છે, એ વાત પણ ખરી, પણ આ બધા મેંબરો જુદું જુદું કામ કરે છે તેવડેજ તમો જીવો છો, અને તમારી સત્તા તેના વડેજ છે. તમને હૃદય પોષણ (લોહી) ન મોકલે તો તમો શું કરી શકો ?

હોજરી તથા આંતરડાં રીસાઈ બેસે તો તમારા શા હાલ થાય ? અરે હાથ પગ અને આંખવિના પણ તમે આંધળા અને પાંગળા થઈ બેસો; હોજરીની પચનક્રિયા મંદ પડે છે કે તમે આકુળ વ્યાકુળ અને ઉદાસ થઈ બેસો છો; તમારી આંગળીમાં સરપ કરડે છે અને બેભાન તો તમે બનો છો, દારૂનો પ્યાલો હોજરીમાં જાય છે, ધંતુરાના ઝેરી દાણા હોજરીમાં જાય છે, અને બેભાન તથા પાગલ તો તમે બનો છો ! આ પ્રમાણે શું તમે તમારા તાબાના મેંબરોની સત્તામાં નથી ? માટે ખાલી ગર્વ કરીને આ બિચારા ઘરના મેંબરોને શા માટે દબાવો છો ? બુદ્ધિબાઈની આ સરસ શીખામણથી બધાનો ગર્વ ઉતરી ગયો, અને બળવો શાંત પડતાં બધા મેંબરો પાછા સંપીને કામ કરવા લાગી ગયા.

વાંચનાર મિત્રો ! શરીરના આ સહાનુભૂતિ ભરેલા વ્યાપાર ઉપરથી આપણે એક ઉત્તમ શીખામણ ન લઇ શકીએ ? વિષયાંતર થઇ જાય છે, તોપણ અત્રે કહી નાખવાનો પ્રસંગ મળતાં કહેવું જોઈએ કે, જેવો વ્યવહાર શરીરના અવયવોનો છે, એવોજ વ્યવહાર આખા બ્રહ્માન્ડનો અને સૃષ્ટિનો છે. રૈયત રાજા વડે જીવે છે, અને રાજા રૈયત વડે જીવે છે, ધનના મમતી માલીકો પણ નોકર ચાકરો અને મજુર વર્ગ વડેજ જીવતા છે, એમ સમજવું. આ રીતે, પ્રાણી માત્ર એકજ કુટુંબ છે, અને નાનાં મોટાં બધાં પ્રાણી પરસ્પરની સહાયતાથીજ જીવે છે, નિર્વાહ કરે છે. જે માણુસો સૃષ્ટિનો આવો પરસ્પરાશ્રયી સંબંધ સમજતા નથી અને મિથ્યા મમત્વ અને સ્વાર્થમાંજ મગ્ન અને મસ્ત રહે છે, તેઓ આ સૃષ્ટિના ચાલતા વ્યવહારમાં ભંગ પાડનારા છે, શરીરનાં ઉપલા મેંબરોના જેવા બળવાખોર છે; અને અંતે સૃષ્ટિનો સહાનુભૂતિ વાળો કાયદો તોડવાના અપરાધ માટે તેમને આ કુદરતના એક કિરતાર તરફથી શિક્ષા થયા વિના રહેવાની નથી.

હવે આપણે પાછી શરીરના જુદા જુદા અવયવોની નબળાઈ સંબંધી વાત ઉપર આવીએ. ઉપલું શરીરના અવયવોના બળવાનું વર્ણન કલ્પનાથી કર્યું છે, તોપણ તે વર્ણન સત્ય છે. શરીરના તથા વૈદ્યકશાસ્ત્રના નિયમ પ્રમાણેજ એ વર્ણન છે. એ બધા અવયવો, બધાં મર્મસ્થાનો, એક બીજાની મદદથી કામ કરી રહ્યાં છે. શરીરની આવી ઉલટી સુલટી ક્રિયાને સમજવી, એ કામ કઠણ છે ખરૂં, પણ જો સમજવા ધારીએ તો તેની મુખ્ય મુખ્ય ક્રિયાઓ આપણે બધા શમજી શકીએ.

શરીરના આ બધા અવયવો અને મર્મસ્થાનોનો આવો પરસ્પર સંબંધ હોવાથી, શરીરમાં નિર્બળતા માલમ પડે તો તે નિર્બળતા શરીરના કયા સ્થાનની છે, અથવા કયા મર્મસ્થાનના વિકારથી તે જન્મ પામી છે, તે જરૂર જાણવું જોઈએ; નિર્બળતા અમુક સ્થાનમાં માલમ પડે તોપણ તે સ્થાનમાં માલમ પડતી નિર્બળતાનો સંબંધ કોઈ બીજા મર્મસ્થાન સાથે તો નથી, તેનો નિર્ણય કરવાની જરૂર છે. એક દરદી આવીને કહે કે મારી છાતી નબળી છે, તો માત્ર એટલા ઉપરથી છાતી મજબુત કરવાની શક્તિની દવા આપવાથી કામ ચાલશે નહિ. છાતી શું કારણથી નબળી માલમ પડે છે, શું છાતીમાં સોજો છે, શું હૃદયમાં લોહી કમતી થયું છે, શુ હૃદયમાં ચરબીનો જમાવ થયો છે, શું નબળી પાચનક્રિયાની છાતી ઉપર ખરાબ અસર છે, કે શું છે, તે નક્કી કર્યા વિના ખાલી 'નિર્બળતા' શબ્દ સાંભળીને આંખો વીંચી ઔષધ આપી શકાશે નહિ.

માનસિક નિર્બળતા.

નિર્બળતાના આ બન્ને **શારીરિક** તથા **માનસિક** પ્રકારો એક બીજા સાથે સંબંધ રાખે છે. મનને થાક લાગવો, મનને ભય લાગવો, ચિંતા થવી, ક્રોધ થવો, એ બધા વિકારો મનના છે, અને

શરીરના કોઈ દરદ વિના પણ એ માનસિક વિકારો જણાઈ આવે છે. એક માણસનું મન જલદી થાકી જાય, વારંવાર ભય લાગે, વારંવાર ક્રોધ ઉપજે, અને સહજ સહજ વાતમાં ચિંતા થઇ આવે એવો મનનો ધર્મ શરીરના બળ ઉપર પાછો આધાર રાખે છે. જે માણસ શરીરે નબળો હોય, દુર્બળ હોય, અથવા રોગી હોય, તે માણસનું મન નબળું હોય છે, જેથી તેનું મન જલદી ઉશ્કેરાઈ જાય છે. તથાપિ, મનની સત્તા ઘણી મોટી છે, અને તેના ધર્મો બહુ વિલક્ષણ છે. આત્મબળ અને મનોબળની સત્તા એટલી બધી જબરી છે કે, તે નબળા શરીરોમાં પણ બહુ મોટાં કાર્યો કરી શકે છે. કેટલાક માણસોને વારસામાંજ શરીર નબળું છતાં મનનું પ્રબળ ઘણું મોટું મળેલું હોય છે. એથી ઉલટું, કેટલાંક માણસો શરીરે હૃષ્ટપુષ્ટ દેખાય છે, છતાં મનથી બહુ પોચાં, બીકણ, તથા નબળાં હોય છે. મન અને તનની એક બીજા ઉપર અસર છતાં, બળવાન મનવાળાં માતાપિતાના વારસાથી મનની ઉંચી કેળવણીથી, અને મનમાં ઉંચી ભાવનાઓ નાખે એવા મિત્રમંડળના કે મુરબ્બી વર્ગના સહવાસથી મન ઘણું વિશાળ અને બળવાન બને છે; શરીર નબળું હોય છતાં આ કારણોથી મનનું બળ ઘણું મોટું હોય છે.

જુદા જુદા પ્રસંગો પ્રમાણે મનનું બળ વધે છે કે ઘટે છે. અકસ્માત કાંઇ આફત આવી પડે છે, ભય આવી પડે છે, ધંધામાં મોટી ખોટ જાય છે, પોતાનો એકનો એક પ્યારો પુત્ર મરણ પામે છે, તે વખતે માણસનું મન ઘણુંજ ગભરાઇ જઇ નબળું પડે છે. ગમે એવો શરીરથી બળવાન માણસ હશે, તો પણ આવા બનાવોથી તેની માનસિક સ્થિતિ આવી નબળી થાય છે. જ્ઞાની માણસો એકદમ આવા બનાવોથી ગભરાતા નથી; અને તેઓ ધીરજથી શાંતિથી આ આફતના બનાવો સહન કરી લેતા દેખાય છે, એ તેમનું

મનોબળ અથવા આત્મબળ છે. એજ રીતે, લડાઇ જેવા પ્રસંગોમાં સૈનિકો લડતાં લડતાં ઘાયલ થયા હોય, શરીરના જખમોમાંથી લોહી ચાલ્યું જતું હોય, છતાં તેઓ બમણા જોરથી લડે છે, કેમકે તે વખતે તેમનું મનોબળ ઘણું વધી ગયું હોય છે, અને એ જબરી અસર નીચે તેમનાં શરીર મરણ સુધી હથિયાર છોડતાં નથી. મનની આવી અગાધ શક્તિ છે.

આ રીતે, શારીરિક નિર્બળતા અને માનસિક નિર્બળતાના વિભાગો બતાવ્યા પછી હવે એ નિર્બળતાની ક્રિયા શરીરમાં કઈ રીતે થાય છે, તેનો પણ થોડો વિચાર કરીએ.

પ્રકરણ ૫ મું.

નિર્બળતાની ક્રિયા કઈ રીતે થાય છે?

આ વાત બહુ ઝીણી છે, તો પણ તેની કાંઇક સમજણ પડે તો વધારે સારૂં. પ્રથમ મગજની ક્રિયાથી શરૂવાત કરીએ. આખા શરીરના વ્યાપારની હેડ ઑફીસ માથાના મગજમાં છે. આખા શરીરમાં ચાલતી ક્રિયાઓ તેમજ બહારના સંબંધવાળી સર્વ ક્રિયાઓના સમાચાર તથા સંદેશા લાવવા પહોંચાડવાનું કામ મગજમાં ચાલે છે. મગજમાંથી તેમજ બરડાની કરોડમાંથી જ્ઞાન તંતુઓ તથા ગતિ તંતુઓની એક નબરી જાળ આખા શરીરમાં પ્રસરેલી છે. આ તંતુઓ મગજના સંદેશા શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં પહોંચાડે છે, અને શરીરના છેટેના ભાગના સંદેશા મગજને પહોંચાડે છે. આ બધા તંતુઓ નાના મોટા સર્વે અવયવોમાં છે. હૃદયમાં, ફેફસાંમાં, હોજરીમાં, કલેજામાં, આંતરડામાં, મૂત્રપિંડોમાં તેમજ સ્ત્રીઓના ગર્ભસ્થાનમાં પણ છે. આ તંતુઓને અંગ્રેજીમાં નર્વ (Nerve–બહુ વચન Nerves)

કહે છે. આપણી લોકોની બોલીમાં તે તંતુઓની ક્રિયા 'વાયુ' અથવા 'વાત' નામથી ઓળખાય છે. જ્યારે કોઈ મર્મસ્થાનના વિકારને લીધે શરીરમાં નિર્બળતા–અશક્તિ–માલમ પડે છે ત્યારે અંગ્રેજી ભણેલાઓ એ અશક્તિને 'નરવસનેસ' અથવા નરવસ ડેબીલીટી (Nervous ness, Nervous debility) કહે છે, અને આપણી જુની ભાષામાં આપણે તેને 'વાયુ વધી ગયું' એમ કહીએ છીએ, અથવા વાયાથી શરીર ઢીલું નરમ પડી ગયું, એમ કહીએ છીએ. મગજના તંતુઓ સર્વ ઠેકાણે ક્રિયા કરનારા હોવાથી, કાંતો મગજનું કામ અટકી પડે તે કારણથી બીજાં મર્મસ્થાનોની ક્રિયા મંદ પડે છે, અથવા એક એક મર્મસ્થાનમાં દરદ થવાથી તે તે મર્મસ્થાનના તંતુઓ વિકાર પામે છે, અથવા ઢીલા પડે છે. મગજને ધક્કો લાગવાથી કે મગજ કચરાવાથી મગજનો વ્યાપાર અટકે છે અને માણુસ બેભાન બને છે, ત્યારે શરીરનાં બધાં મર્મસ્થાનોનો વ્યાપાર પણ અટકે છે, તે વાત આપણે સમજી શકીએ છીએ; પણ તે સિવાય, મગજના અમુક અમુક તંતુઓ બગડે છે, તો તેથી તે તંતુઓ જે જે અવયવોમાં કે ઇન્દ્રિયોમાં જઈ કામ કરતા હોય છે તે અવયવોનું કે ઇન્દ્રિયોનું કામ પણ અટકી પડે છે. દાખલા તરીકે મગજના આંખમાં ગયેલા તંતુઓ બગડે છે, તો આંખની જોવાની ક્રિયા મંદ પડે છે; મગજના નાકમાં ગયેલા તંતુઓ નબળા પડે છે, અથવા ખોટા પડે છે, ત્યારે નાકની વાસ પારખવાની ક્રિયા બંધ પડે છે; એજ રીતે બધી જ્ઞાનેન્દ્રિયો માટે સમજી લેવું; એજ રીતે કર્મેન્દ્રિયોનું પણ થાય છે. હાથ પગની ક્રિયા પણ મગજના તથા બરડાની કરોડના ગતિ તંતુઓથી થાય છે. જમણા હાથમાં ગયેલા તંતુ નબળા પડે છે તો જમણો હાથ જૂઠો પડે છે, અથવા તેમાં વા આવ્યો એમ કહેવાય છે; એજ રીતે બીજી કર્મેન્દ્રિયો માટે સમજી લો.

મગજના આ તંતુઓ હ્રદયમાં, ફેફસાંમાં, હોજરીમાં, કલેજામાં, આંતરડાંમાં, મૂત્રપિંડોમાં અને ગર્ભસ્થાનમાં બહુ મોટી સંખ્યામાં ગયેલા હોય છે. આ કારણથી મોટાં મર્મસ્થાનોમાં કાંઈ દરદ કે વિકાર થાય છે ત્યારે આ તંતુઓનો મોટો સમૂહ કામ કરતો અટકવાને લીધે વિશેષ નિર્બળતા માલુમ પડે છે. ત્યારે, આ ઠેકાણે, મગજના જ્ઞાનતંતુઓ તથા ગતિતંતુઓની ક્રિયા મંદ પડવી, તેનું નામ 'નિર્બળતા' એમ ઠર્યું. આ જાતની નિર્બળતા સર્વ શરીરને સામાન્ય હોવાથી અને તેમાં મગજના તંતુઓ (નર્વ્સ) નો સંબંધ હોવાથી વારંવાર એ નિર્બલતાને 'નરવસનેસ' એવા નામથી ઓળખવાનો ચાલ પડયો લાગે છે.

આખા શરીરની સ્થિતિનો મોટો આધાર મગજની સ્થિતિ ઉપર છે. મગજ જરા થાકે છે કે આખું શરીર થાકીને લોથપોથ થાય છે; મગજ હુશિયારીમાં હોય છે ત્યારે આખા શરીરના બધા અવયવો હુશિયારીથી પોતપોતાની ક્રિયા કરે છે. મગજ નબળું પડે છે ત્યારે ખુદ મગજના સ્મરણશક્તિ વગેરે વ્યાપારો પણ મંદ પડે છે. હ્રદયમાં જનારા મગજના તંતુઓ નબળા પડે છે ત્યારે હ્રદય નબળું પડેલું લાગે છે; હોજરીમાં જઈ ક્રિયા કરનારા મગજના તંતુઓ નબળા પડે છે ત્યારે હોજરીની ક્રિયા નબળી પડેલી માલમ પડે છે; એજ રીતે મૂત્રાશય અને વીર્યાશયમાં જનારા તંતુઓ નબળા પડે ત્યારે તે તે સ્થાનની નબળાઈ લાગે છે, અગર તે તે સ્થાન પોતાનું કામ કરવામાં મંદ પડે છે, આ રીતે, એક મગજની નબળાઇ આખા શરીર ઉપર અસર કરે છે, એ વાત નિર્બળતાની વારંવાર ફર્યાદ કરનારાઓએ અવશ્ય લક્ષમાં રાખવા જેવી છે.

હવે આથી ઉલટો ક્રમ તપાસીએ. શરીરમાં લોહી ઓછું થાય છે તેથી હ્રદય નબળું લાગે છે, છાતી નબળી લાગે છે, અને મગજને

લોહીનું પોષણ ઓછું મળવાથી મગજ નબળું પડે છે, અને પાછું નબળું પડેલું મગજ આખા શરીર ઉપર નબળાઇની અસર કરે છે. લોહી ઓછું થવાથી બધા અવયવો નબળા પડે એ ઉઘાડી વાત છે, કેમકે લોહી એજ આખા શરીરનું ખરૂં પોષણ છે. શરીરમાંથી લોહી ઓછું થઈ ગયું હોય અને તે કારણથી આખા શરીરની નિર્બળતા સાથે વીર્ય સંબંધી નિર્બળતા પણ હોય એ સ્વાભાવિક છે. ખરી હકીકત આમ છતાં, જુવાન વર્ગ લોહી સુધારવા વધારવાના ખરા ઉપાયોનો આશ્રય લેવાને બદલે વીર્ય વધારનારી અથવા વીર્યને ઉત્તેજન આપે એવી ગોળીઓ ખાધા કરે, તેથી કઇ રીતે ફાયદો થાય? અનિયમિતપણે અને અકરાંતીયાપણે, ગમે તે ખાધા કરવાથી હોજરી તથા આંતરડાંની પાચન ક્રિયા મંદ પડે છે. પાચનક્રિયા મંદ પડવાથી લોહી બરાબર થતું નથી, હૃદયને પુરૂં લોહી મળતું નથી; વળી બગડેલી પચનક્રિયાનો બગડેલો વાયુ ઉંચો ચડીને છાતીને તથા મગજને પણ પીડા આપે છે, એટલુંજ નહિ પણ આંતરડાંના આ વિકારો આંખ, કાન, નાક, જીભ, ગળું તથા ચામડીમાં પણ વિકારો પેદા કરે છે. મંદાગ્નિ વધવાથી મગજ બગડે છે; મંદાગ્નિવાળો માણસ સદા ઉદાસ, ચિંતાતુર, અને ગાંડા–ઘેલા જેવો બની જાય છે. અને એ સર્વે મગજ બગડ્યાનાં જ લક્ષણો છે, એ વાત સહેલથી સમજાય એવી છે. એજ રીતે જનનેન્દ્રિયોનાં દરદોની, સ્ત્રીઓનાં દસ્તાન તથા પુરૂષોના વીર્ય સંબંધી વિકારોની તેમજ ગર્ભસ્થાનનાં દરદોની પણ મગજ ઉપર માઠી અસર થાય છે, તે આપણે પ્રત્યક્ષ દેખીએ છીએ. વીર્યના દોષ વાળા જુવાનોની મગજની સ્થિતિ હિસ્ટીરીઆના દરદ જેવી થાય છે, અને ગર્ભસ્થાનના તથા દસ્તાનના વિકારોથી સ્ત્રીઓને હિસ્ટીરીઆ થાય છે, તે દેખીતો મગજનો જ રોગ છે, પણ તેની ઉત્પત્તિનું મૂળ ગર્ભસ્થાનમાં છે. આ રીતે શરીરનાં બધાં મર્મસ્થાનો પરસ્પર એક

બીજા ઉપર અસર કરે છે; એક મર્મસ્થાન બગડે છે, એટલે તેની પડોશના મર્મસ્થાન ઉપર જરૂર ખરાબ અસર થાય છે; એક આંગળી સડે છે, અને જો તે આંગળીનો સડો જલદી કાઢવામાં ન આવે તો તેની પડોશની બીજી આંગળી સડે છે. દરદોનો આવો પરસ્પર સંબંધ છે, અને એ દરદોની નબળાઇનો પણ પરસ્પર સંબંધ છે, તેથી શરીરની નિર્બળતા, અશક્તિ કે ધાતુક્ષય, જે કહો તે માત્ર જુદા જુદા મર્મસ્થાનના દરદોનું જ લક્ષણ છે, એમ નક્કી થાય છે.

પણ ત્યારે શરીરમાં નિર્બળતા આવે છે, એટલે શું ક્રિયા થાય છે ? એક સંચાની માફક શરીરની ક્રિયા નિરંતર ચાલ્યા કરે છે. એ ક્રિયાની સાથે ઘસારો લાગ્યા કરે છે. પ્રત્યેક શ્વાસપ્રશ્વાસમાં શરીરને ઘસારો લાગે છે. પ્રત્યેક ક્ષણે શરીરમાંથી કાંઈક જાય છે, અને જે જે જાય છે, તે શરીરનો ઘસારો, ક્ષીણતા કે ક્ષય છે. પણ જેમ શરીરમાં ઘસારાની ક્રિયા થાય છે, તેમ પોષણની ક્રિયા પણ થયા કરે છે, અને આ બે ક્રિયાઓ સમાન રીતે ચાલતી હોય ત્યાં સુધી શરીરને ઘસારો લાગતો નથી, ત્યાં સુધી શરીરમાં નિર્બળતા આવવાનો સંભવ નથી.

ત્યારે શરીરને ઘસારો કઇ રીતે લાગે છે ? આ પ્રશ્નનો વિચાર કરીએ. તમે જોઇએ તેથી વધારે ખોરાક ખાઓ, એટલે તમારી હોજરીને વધારે જોરથી કામ કરવું પડે છે; હોજરી વધારે જોરથી કામ કરે તેથી હોજરી જલદી થાકી જાય છે. આનો અર્થ એ છે કે હોજરીએ વધારે જોરથી પોતાની શક્તિ બહાર કામ કર્યું તેથી હોજરી થાકી જાય છે; અને તેથી હોજરી નબળી પડે છે.

એવીજ રીતે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાનું સમજો. શરદી ગરમીને લીધે કે ક્ષયના વિકારને લીધે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને વધારે જોર પડે છે; શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા વધારે જોરમાં ચાલવાથી શરીરના બારીક બારીક

ફણગાઓ (tissue) જે શરીરના બાંધકામ માટે-પોષણ માટે કામમાં આવવાના હતા તે ફણગાઓને ઘસારો લાગવા માંડે છે, તે ફણગાઓ ઓછા થવા લાગે છે, અને તેથી શરીરનાં પોષણનાં તત્વો ઓછાં થાય છે, તેનું નામ ક્ષય, ક્ષીણતા કે નિર્બળતા.

લોહી તેની મધ્યમ સ્થિતિમાં શરીરમાં ફરતું રહે તો તેથી શરીરના બધા ભાગોને તે એક સરખું પોષણ આપે છે. પણ કોઇ દરદના કારણથી કે બહુ પરિશ્રમના કારણથી લોહીના ફરવાને વધુ ગતિ મળે છે તો વધેલી ક્રિયાને લીધે તેમાં પણ ઘસારો લાગે છે. આ ઘસારો તેનું નામ નિર્બળતા.

શરીરનાં બધાં મર્મસ્થાનોમાં માંસના લોચા અને સ્નાયુઓ છે, જે વડે આખું શરીર એક મકાનની પેઠે જોડાઈ બંધાઇ રહ્યું છે. ફેર એટલોજ છે કે મકાન જડ છે, સ્થિર છે, અને આપણા શરીરના બધા અવયવોમાં ચેતન છે, જેથી શરીરરૂપી ઘરને બાંધી લેનારા આ સ્નાયુઓ નિરંતર ગતિ કર્યા કરે છે. હાથ પગ ચાલે, જીભ બોલે, આંખ ઉઘડે બંધ થાય, હોજરીમાં પડેલ ખોરાકની મંથનક્રિયા થઇ એકરસ થાય, આંતરડાંમાં ગયેલો આ રસ ધકેલાતો રહે, તેનો સાર સાર રસ લોહીની નળીઓ ચૂસી લે, અને નકામો મળ આગળ ધકેલાય; આ સર્વ ક્રિયા સ્નાયુવડે થાય છે. આ સ્નાયુઓ નિરંતર લાંબા ટુંકા થઈ ગતિ કર્યા કરે છે તેથી તેની અંદર ઘસારો લાગે, એટલે તે સ્નાયુ કામ કરવામાં મંદ પડે; આ સ્નાયુને તેની ક્રિયામાં જે ઘસારો કે ક્ષય લાગે છે તે ઘસારો તેને તાજું લોહી મળવાથી દૂર થાય છે અને સ્નાયુ અશક્ત બનતો નથી. આ ક્રિયામાં સ્નાયુને વિશ્રાંતિ—આરામની જરૂર છે. આરામ મળે તોજ તેનાં નાશ પામેલાં પરમાણુઓ પાછાં મળી રહે. જો સ્નાયુને આરામ ન મળે તો ઘસારો પુરાય નહિ, નવું લોહી મળે નહિ, અને તેથી તે સ્નાયુ થાકીને અંતે

ઢીલો પડે છે; એટલું જ નહિ, સ્નાયુ ઢીલો પડવાથી, નિરોગી સ્થિતિમાં સ્નાયુનો ઘસારાના જે નકામા પદાર્થને લોહી પોતાની સાથે ખેંચી જઈ લઈ જાય છે, તે નકામો કચરો સ્નાયુમાંજ જમા થતો જાય છે, અને આ રીતે સ્નાયુ વધારે ને વધારે જડ તથા મંદ બનતો જાય છે. વળી આમ થવાથી શરીરના આવા મંદ પડેલા અનેક સ્નાયુઓનો જે નકામો પદાર્થ—બગડેલો મળ—લોહીમાં જાય છે, તેથી લોહી વધારે બગડે છે, અને એ બગડેલું લોહી શરીરમાં ફરે છે તો તેની નઠારી અસર સર્વ અવયવોને થાય છે, અર્થાત સર્વ અવયવોને એ બગડેલું લોહી મળે છે, અને એજ બગડેલું લોહી મગજમાં પણ જાય છે, તેથી મગજ પણ બગડે છે, અને આગળ જણાવ્યા પ્રમાણે મગજની સર્વ શરીર ઉપર ક્રિયા—અસર—મત્તા હોવાથી તે મગજ જ જ્યારે નબળું પડે છે ત્યારે આખું શરીર નબળું પડે છે.

આ રીતે શરીરની ક્રિયા જોઈએ તેથી વધારે જોરથી ચાલે છે, એટલે કે શરીરના સ્નાયુઓની ક્રિયા ઉપર પ્રમાણે વધારે ઘસારા સાથે ચાલે છે, તેથી શરીરમાં નિર્બળતા આવે છે; તેવીજ રીતે સ્નાયુઓને કામ નહિ મળવાથી, એટલે સુસ્ત પડી રહેવાથી પણ નુકસાન થાય છે, તે એ કે કામ કર્યા વિનાના સુસ્ત બનેલા સ્નાયુ-ઓની અંદર કાટ ચડતો જાય છે, દોષ વધતો જાય છે, અને તે કારણથી પણ સ્નાયુ કમજોર પડે છે. આવા કામ કરનારા સ્નાયુઓ આખા શરીરમાં છે, દરેક મર્મસ્થાનમાં છે. બધી ક્રિયા સ્નાયુવડેજ થાય છે. આ સ્નાયુઓ ઢીલા પડે તેનું નામ નિર્બળતા. માટે શરીરના સંચાની ગતિને બહુ વધવા પણ ન દેવી અને મંદ પડવા પણ ન દેવી. અતિ શ્રમ, અતિ કસરત, અતિ ગરમી, અતિ ખાન-પાન એ સર્વ શરીરની ગતિને જોઈએ તેથી વધારી દે છે, અને શરીર યોગ્ય શ્રમ કર્યા વિના સુસ્ત બનીને આળસુની પેઠે પડી રહે-

વાથી શરીરની ક્રિયાઓ ચાલવી જોઈએ તેથી ઓછી ચાલે છે, અને એ બન્ને કારણોથી શરીરને ઘસારો લાગે છે. આ ઘસારાનું નામ નિર્બળતા અથવા ક્ષીણતા છે.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

નિર્બળતાનાં જુદાં જુદાં લક્ષણો.

નિર્બળતાનાં લક્ષણો તથા ચિહ્નો અનેક છે. એ ચિહ્નો સ્થાન પ્રમાણે જુદાં જુદાં હોય છે. શરીરનાં મુખ્ય મુખ્ય સ્થાનોની નિર્બળતાનાં લક્ષણો આ નીચે આપવામાં આવે છે:—

મગજની નિર્બળતા—જ્યારે મગજ નબળું પડે છે ત્યારે દરદીની ફર્યાદો આ પ્રમાણે હોય છે:—કામ કરવાનો કંટાળો થાય છે; નાનું સરખું કામ પણ તેને ભારે મોટું થઇ પડે છે. દરદી બેઠો હોય ત્યાંથી ઉઠીને ચાર ડગલાં ચાલવું પડે કે ચાર લીટીની એક ચીઠી વાંચવી પડે, એટલામાં તો થાકી જાય છે; સ્મરણ શક્તિ ઓછી થાય છે, અને તેથી થોડીવાર પહેલાં પોતે કહેલી વાત તે ભૂલી જાય છે; ઉંઘ બરાબર આવતી નથી, માથું નિરંતર ઓછું વધતું દુખ્યા કરે છે અથવા જડ બને છે; સ્વભાવ વિલક્ષણ બને છે; તે ચીડીઓ બને છે, અથવા ઉદાસ થઇને બેસી રહે છે; કેટલીકવાર તે કહે છે કે મને શું થાય છે, તેની મને સમજ પડતી નથી. આ સિવાય શરીરના જુદા જુદા ભાગમાં અને મુખ્ય કરીને બરડામાં, સાંધાઓમાં તથા માંસના સ્નાયુઓમાં દરદ તથા કળતરની ફર્યાદ કરતો રહે છે.

મગજ વિશેષ નબળું થયું હોય છે ત્યારે સહજ સહજ વાતમાં દરદી ઘણો જ ગભાઈ ઉઠે છે, ભડકી ઉઠે છે અથવા કંપી પડે છે;

એકદમ ગુસ્સો કરી ઉઠે છે; ઘરમાં કાંઈ ખડખડાટ થાય છે તેથી પણ તે ચમકી ઉઠે છે; તેનાથી કાંઈ પણ સહન થતું નથી; કોઈ મોટા અવાજથી બોલે છે, તેથી પણ તે ગભરાઈ જાય છે; વાત-વાતમાં વાયુ વધીને શરીરે પરસેવો વળે છે; જરા વાંચે છે કે મગજ ચડી આવે છે અને આંખે અંધારાં આવે છે. કપાળ ઉપર કરચલીઓ પડે છે, અને આવા નબળા મગજવાળાના માથાના વાળ જલદી ધોળા થાય છે.

બરડાની કરોડની નિર્બળતા—બરડાની કરોડને મગજ સાથ સંબંધ હોવાથી જે માણસના બરડાની કરોડના મજ્જાતંતુઓ નબળા પડે છે, તેને પણ ઘણાં ખરાં ઉપર પ્રમાણેજ લક્ષણો થાય છે. તેના વાંસામાં, બોચીમાં, પીઠમાં તથા પગની જાંગોમાં દરદ થાય છે; જરા કામ કરતાં કે જરા ચાલતાં થાકી જાય છે; સહજ શ્રમ કરતાં કે બેઠાં બેઠાં પણ શરીર રહી જાય છે; અથવા ઝણઝણી આવે છે; અથવા બેરા ખોડ થાય છે; કરોડના મજ્જાતંતુઓ નબળા પડવાથી ઘણા દરદીઓ શરીરે સુકાય છે, તેમના સ્નાયુઓ ઢીલા પડે છે, અને હાથ પગની ક્રિયા મંદ પડે છે. સ્ત્રીઓના મગજના તેમજ બરડાના કરોડના તંતુઓ નબળા પડવાને લીધે તેમને વારંવાર હિસ્ટીરીઆના જેવાં લક્ષણો થાય છે.

હૃદયની નિર્બળતા—હૃદયના વિકારથી છાતીમાં અનેક પ્રકારનાં ચિહ્નો થાય છે. છાતીમાં ફડકો કે થડકો ચાલે, કોઈની છાતી દબાઇ જાય; કોઈની ગતિ અનિયમિત રીતે ચાલે; છાતી ભીડાય અથવા છાતીમાં કાંઇ વાગતું હોય, કપાતું હોય કે શળાતું હોય એવું લાગે. કોઇવાર દરદી બેશુદ્ધ બની જાય અને હાથ ખેંચાઇ જાય તથા હમણાં તેના પ્રાણ નીકળી જશે એમ લાગે; કોઇવાર ચાલતાં છાતી ભરાઈ જાય અને ગભરામણ થાય; હૃદયની નિર્બળતાને લીધે

લોહી ફરવાની ક્રિયા મંદ પડે, અને તેથી શરીરના બીજા અવયવોને જોઇએ એટલું લોહીનું પોષણ મળી શકે નહિ અને તેથી શરીર ફીકું પડે છે.

પચનેન્દ્રિયોની નિર્બળતા—હોજરી તથા આંતરડાં એ પાચન કરનારા સંચા છે, તે નબળા પડે છે ત્યારે આખું શરીર નિસ્તેજ બને છે, કેમકે પાચનક્રિયા ઉપર તો આખા શરીરના બળનો તથા પોષણનો આધાર છે. પાચનક્રિયા બગડવાથી જે માણસો મંદાગ્નિ તથા અજીર્ણના દરદથી પીડાતા હોય છે, તેમને અજીર્ણનાં બધાં લક્ષણો જણાય છે. તે ઉપરાંત તેમનાં શરીર સુકાય છે, સ્નાયુ ઢીલા પડે છે, ગાલ બેસી જાય છે, આંખો ઉંડી જાય છે, અને લોહી ઉડી જઈ ચામડી ફીકીફચ તથા નિસ્તેજ બને છે; મંદાગ્નિને લીધે હોજરી અને આંતરડાંમાં મળનો સડો થઇ કેટલાક દરદીને તેમાંથી ખરાબ પવન છાતીમાં તથા પાંસળાંમાં જઈ તેમાં શૂળ મારે છે, અને હૃદયની નિર્બળતાનાં લક્ષણોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે દરદી ઘણીવાર બેશુદ્ધ બને છે તથા હાથ પગ ખેંચાઈ જઇ મૃત્યુના જેવાં ચિહ્નો માલમ પડે છે; પાચનક્રિયાની નબળાઈને લીધે એટલે મંદાગ્નિમાં ઘણા દરદીઓનાં મગજ પણ બગડે છે; તેઓ ઉદાસ તથા ચિંતાતુર દેખાય છે, અને કેટલીક વાર બહુ ગભરાઈ જઈને આપઘાત કરવાના વિચારો ઉપર પણ ચડી જાય છે.

વીર્ય સંબંધી નિર્બળતા—આ વિષે જુદા પ્રકરણમાં વધારે વિસ્તારથી વિવેચન કરવામાં આવ્યું છે, તેથી અત્રે વીર્ય સંબંધી નિર્બળતાનાં મુખ્ય મુખ્ય લક્ષણોજ કહીશું. વીર્ય એ શરીરના પોષણમાંથી બનેલા સાતે ધાતુનું છેવટનું સત્વ છે અને તેથી વીર્ય એજ ખરૂં બળ છે. આ વીર્યનો વિશેષ ક્ષય થાય તો તેથી આખું શરીર નબળું પડે અને શરીરનાં બધાં મર્મસ્થાનો ઢીલાં પડે. વીર્યના ક્ષયથી

વીર્ય સંબંધી અવયવો ખુદ મંદ પડે તેમાં તો આશ્ચર્ય નથી, પણ બીજાં મર્મસ્થાનો પણ નબળાં પડે, છાતી નબળી પડે, મગજ નબળું પડે અને વીર્યનો અતિ ઘણો ક્ષય થયો હોય તો આખા શરીરને ક્ષય રોગ લાગુ પડે. વીર્યના ક્ષયથી આવેલી નિર્બળતામાં સ્મરણ-શક્તિ ઓછી થઈ જાય છે, એટલુંજ નહિ પણ કેટલાક પુરૂષો ભ્રમિત, ગાંડા અથવા મૂઢ બની જાય છે; તેમનું શરીર નિસ્તેજ થાય છે, ગાલ બેસી જાય છે, આંખો ઉંડી જાય છે, વાઈ, હિસ્ટીરીઆ વગેરે દરદો લાગુ પડી જાય છે અને કેટલાક દરદીઓ પોતાની જીંદગીને નકામી માનીને આપઘાત કરવાની અણી ઉપર આવી જાય છે.

પુરૂષ તથા સ્ત્રી એ બે જાતિ, તેમજ બાળ, જુવાન, અને વૃદ્ધ એ ત્રણ અવસ્થામાં નિર્બળતાનાં સામાન્ય લક્ષણો તો ઉપર જણાવ્યાં એવાં હોય છે, તોપણ તેઓમાં જાતિ તથા અવસ્થા ભેદે નિર્બળતાની વિશેષ પ્રકારની ફર્યાદો તથા વિશેષ પ્રકારનાં લક્ષણો પણ હોય છે, તેનો પણ અત્રે થોડો વિચાર કરીએ.

પુરૂષોની નિર્બળતા—પુરૂષોમાં નિર્બળતાનાં વિશેષ લક્ષણો નીચે પ્રમાણે હોય છેઃ–અભ્યાસ તથા બહારના ધંધા ઉદ્યોગમાં તેમને મગજમારી ઘણી કરવી પડે છે; એજ કારણથી તેઓ ખાનપાનના વ્યવહારમાં અનિયમિત હોય છે, અને એ બધાના પરિણામે તેમની પાચનક્રિયા મંદ પડીને તેઓ ઘણા ખરા કબજીયતની ફર્યાદ કરતા હોય છે. વળી એજ કારણોથી તેમના મગજના તંતુઓ બહુ થાકીને લોથપોથ થઇ જાય છે, અને વીર્યનાં સ્થાનો ઉપર આ મગજના તંતુઓનો જબરો સમૂહ ગયેલો હોવાથી મગજના થાકની સાથેજ તેમને વીર્ય સંબંધી અશક્તિની ફર્યાદ હોય એ સ્વાભાવિક છે. પુરૂષોની નિર્બળતાનાં લક્ષણોમાં અથવા તેમના તરફથી થતી ફર્યાદોમાં આ બે ફર્યાદો તો સેંકડે ૯૦ પુરૂષોમાં જોવામાં આવી છે.

સ્ત્રીઓની નિર્બળતા—સ્ત્રીઓમાં નિર્બળતાનાં વિશેષ લક્ષણો નીચે પ્રમાણે છેઃ—સ્ત્રીઓમાં પુરૂષો કરતાં એક વિશેષ અગત્યનું મર્મસ્થાન—ગર્ભસ્થાન છે. આ ગર્ભસ્થાન સાથે મગજના તંતુઓનો ઘણો મોટો સંબંધ છે. ત્યાં નવો જીવ (બાળક) ઉત્પન્ન કરવાની એક રસશાળા છે, અને આ નવા જીવમાં આખા શરીરની રચના કરવાની હોવાથી એ ગર્ભસ્થાન મગજના મજ્જાતંતુઓનું એક મોટું કેન્દ્ર (સેન્ટર) છે. આજ કાલ, આરોગ્ય સંબંધી અજ્ઞાનતાને લીધે, અને શરીરના સ્વચ્છંદી વ્યાપારોને લીધે સ્ત્રીઓનાં ગર્ભસ્થાન બહુજ અવ્યવસ્થિત થયેલાં જોવામાં આવે છે. દસ્તાન સંબંધી ફર્યાદ તો તેમનામાં ઘણીજ સામાન્ય થઇ પડેલ છે. તેમનાં કમળ તથા ફૂલવાહિની ભાગ્યેજ રોગ રહિત શુદ્ધ હોય છે; તેની અંદર ગાંઠ, સોજા, વરમ, ક્ષત, ગરમી, અને શરદી વગેરે અનેક વિકારો માલમ પડે છે, અને આ સર્વ વિકારોની મગજ ઉપર મોટી અસર થાય છે, તેથી સ્ત્રીઓ વિશેષ કરીને વાયુ (નરવસનેસ) ની ફર્યાદ કરતીજ હોય છે; કેડમાં વા, વાંસામાં વા, પગમાં વા, માથામાં જડતા, શરીર પાણી પાણી થવું, વારંવાર શરીરમાં શરદી ગરમી જણાવી, વાયુનો ગોળો, અને હિસ્ટીરીઆ (શરીરની નસોને ઉશ્કેરી મૂકે એવી મગજના તંતુઓની પ્રબળ અસર) આવી આવી ફર્યાદો સ્ત્રીઓમાં મુખ્ય હોય છે. દરેક સ્ત્રી પોતાની નિર્બળતામાં આ જાતનાં લક્ષણોની લાંબી લાંબી પરડ કરવા લાગે છે, તે વાત વૈદ્યો તથા ડાકટરો જાણે છે.

બાળકોની નિર્બળતા—બાળકો પોતે નિર્બળતા સંબંધી કાંઇ સમજતાં હોતાં નથી, એટલે તેઓ પોતે તો કાંઇ ફર્યાદ કરતાં નથી કે પોતાની નિર્બળતાનાં લક્ષણો જણાવી શકતાં નથી, એટલે એમની નિર્બળતાના સંબંધમાં ખાસ કહેવા જેવું નથી. બાળકોની નિર્બળતાનો ઘણો આધાર તેમની માતાઓનાં દરદો ઉપર અને માતા-

ઓની નિર્બળતા ઉપર આધાર રાખે છે.

વૃદ્ધોની નિર્બળતા—વૃદ્ધાવસ્થામાં બધા અવયવો અને ક્રિયા કરનારા સંચાઓ ઢીલા પડે છે, અને તેથી તેમની નિર્બળતા એ સામાન્ય શરીરની નિર્બળતા હોય છે. વૃદ્ધાવસ્થામાં મગજ વધારે નબળું પડે છે, અને તેથી મગજની નબળાઈ સાથે જે દરદો વિશેષ સંબંધ રાખે છે તે દરદો અથવા એ દરદો સંબંધી અશક્તિનાં લક્ષણો તેમનામાં હોય છે. વૃદ્ધોમાં લકવાનાં—વાનાં—દરદો વિશેષ હોય છે, પણ લકવાનું પ્રત્યક્ષ લક્ષણ કદિ ન હોય તોપણ તેઓમાંના ઘણા વૃદ્ધો અરધા પરધા લકવાવાળી કમજોર સ્થિતિમાં દેખાય છે. તેમના બધા અવયવો નબળા પડે છે, અને એ ક્રમ અવસ્થાની સાથે સ્વભાવિક પણ છે; તોપણ જો વૃદ્ધ પુરૂષોએ પ્રથમથીજ ચેતીને જુવાનીમાંની પોતાની શક્તિ સાચવી હોય, અને વૃદ્ધાવસ્થામાં પણ બહુ શારીરિક કે માનસિક પરિશ્રમ નહિ કરતાં વિશ્રાંતિ લે તો તેમની સ્થિતિ હાલના વૃદ્ધો જેવી થાય નહિ, અને તેઓ તન્દુરસ્તી ભરેલું લાંબું આયુષ્ય ભોગવી શકે. જે વૃદ્ધાવસ્થા ૭૫ વરસની ઉંમરે જણાવી જોઇએ, તે વૃદ્ધાવસ્થા હાલમાં ૪૦ થી ૫૦ વરસે ઘેરી લે છે, એ શું આપણું ઘોર અજ્ઞાન નથી, આપણું મોટું પાપ નથી ?

યુવાવસ્થાની નિર્બળતા—યુવાવસ્થા સાથે નિર્બળતા હોવીજ ન જોઇએ. કુદરતી રીતે તેનો સંભવ નથી એ અવસ્થાજ બળની છે. બળની અવસ્થામાં નિર્બળતાને સ્થાન શા માટે મળવું જોઈએ. પણ અફસોસ સાથે જણાવવું જોઇએ કે, આજકાલ વૃદ્ધો કરતાં જુવાનોમાં નિર્બળતા અને અશક્તિની ફર્યાદ ઘણી વધી પડેલી જોવામાં આવે છે. ગૃહસ્થાશ્રમ માંડતાં પહેલાંજ તેમના મગજમાં વીર્ય સંબંધી નબળાઇની ભ્રમણા દાખલ થઈ જાય છે! હજી સ્ત્રી તો ઘેર આવી ન હોય તે પહેલાં તે ચિંતાતુર બને છે. ગૃહસ્થાશ્રમની બધી

તૈયારીમાં અને ગૃહસ્થાશ્રમ માંડવાના સર્વ પ્રયાસોમાં આજે એકજ મુદ્દો જોવામાં આવે છે ! એકજ ચિંતા, એકજ કાળજી ! અને તે એ કે, સ્રીને ઘરમાં લાવીને તેના આગળ પુરૂષત્વ કેમ બતાવવું ! ક્યાં મનુમહારાજનો ગૃહસ્થાશ્રમ અને ક્યાં હાલના જુવાનોના ગૃહસ્થાશ્રમ સંબંધી અધમ વિચારો ! બ્રહ્મચર્ય પાળીને એટલે વીર્યનો નિયમિત ઉપયોગ કરીને પોતાની ધર્મપત્નીમાં ઉત્તમ સંતાનો પેદા કરીને આ પૃથ્વી ઉત્તમ સંતાનોવાળી ફળવતી કરવી અને દંપતિએ મળીને, પરસ્પર સહાયતા કરીને લોક કલ્યાણનાં તથા પરોપકારનાં કાર્યો કરવાં, એ ઉત્તમ હેતુનો અને એ વિચારોનો સર્વનાં મનમાંથી લોપ થયો છે, અને ગૃહસ્થાશ્રમમાં વિષયવાસના અને લંપટતા સિવાય વિશેષ કાંઈ જોવામાં આવતું નથી ! આપણા સંસારની અને જુવાન દંપતિઓનાં જોડાંઓની આવી અધમ દશા જોઇને હૃદય ખિન્ન થાય છે, વિદીર્ણ થાય છે !

આ અધમ અવસ્થામાં જુવાન પુરૂષોની ખાસ વિશેષ ફર્યાદ બીજી કઈ હોય ? વીર્ય ! વીર્ય ! અને વીર્ય ! જ્યાં જુવો ત્યાં વીર્યને માટે ફાંફાં ! વીર્ય સંબંધી જેટલી ફર્યાદો તથા તેનાં જેટલાં લક્ષણો એકત્ર કરીએ તે બધાં લક્ષણો—ખરાં કે કલ્પિત—જુવાન વર્ગની ભયંકર ચિંતાનાં કારણો થઈ પડયાં છે !

પ્રકરણ ૭ મું.

વીર્ય અથવા ધાતુ.

પુરૂષોની નિર્બળતાની ફર્યાદમાં વીર્યની ફર્યાદ મુખ્ય હોય છે. કેટલાક વીર્યને ધાત કે ધાતુ કહે છે. પણ ધાતુ અથવા વીર્ય એટલે

શું ? જુવાન માણસો કદાચ માનતા હશે કે શરીરમાં કોઇ એક ઠેકાણે વીર્યનું તલાવડું ભર્યું હશે ! આ તલાવડામાંથી મરજીમાં આવે ત્યારે વીર્યનો ઉપયોગ કરી લેવાય. તેઓ એમ પણ માનતા જણાય છે કે, આ તલાવડું ખાલી પડશે ત્યારે શક્તિની એકાદ ગોળી ખાઇને પાછું ભરી લેશું ! અને ઇચ્છા પ્રમાણે વાપરશું ! આવી તેમના મનની ભ્રમણા છે, તે ભ્રમણા દૂર કરવા માટે વીર્ય એ શું વસ્તુ છે, તેનો થોડો અત્રે વિચાર કરીએ. વીર્ય સંબંધી ઉપયોગી વર્ણનો **“ વૈદ્ય કલ્પતરૂ”માં** તથા **“ બ્રહ્મચર્ય ”** અને **“વાજીકર કલ્પતરૂ ”** નામના નિબંધમાં, અનેક વખત કરવામાં આવ્યાં છે, અને એકવાર ફરીથી પણ આ ઠેકાણે વીર્યસંબંધી સમજણ આપવાની જરૂર જાણી છે.

આપણે જે ખોરાક ખાઇએ છીએ તે ખોરાકની પાચનક્રિયા દ્વારા તેમાંથી એક પછી એક સાત ધાતુ બને છે, તે વાત સમજવા જેવી છે. ખોરાક પકવવા માટે આપણા શરીરરૂપી સંચામાં સાત જુદાં જુદાં ખાતાં છે. જે ખોરાક પેટમાં જાય છે તે એક પછી એક સાત ખાતાંમાં થઇને પસાર થાય છે. જેઓએ પરેલની પ્લેગની રસી બનાવવાની લેબોરેટરી જોઇ હશે તેઓ આ વાત વધારે સ્પષ્ટ રીતે સમજી શકશે. આ રસી બનાવવાની અનેક વિધિ–પ્રોસેસ–થયા પછી અને જુદા જુદા ડિપાર્ટમેન્ટમાં તેનું રૂપાન્તર થઇ ગયા પછી રસી તૈયાર થાય છે. શરીરમાં વીર્ય પણ એજ રીતે તૈયાર થાય છે, આ વાતને વધારે સ્પષ્ટ શબ્દોમાં સમજાવીએ તો તે ક્રિયા નીચેના ક્રમથી થાય છે:—

જે ખોરાક આપણા મોંમાં ચવાય છે, હોજરીમાં વલોવાય છે અને આંતરડાંમાં પાકીને ઠેલાય છે, તે ખોરાકનો પ્રથમ ધોળો રસ બનીને નાડીઓમાં ચડે છે. ખોરાકની આ પહેલી ક્રિયા છે. એ રસ

બીજા ખાતામાં વધારે પાકીને તેનું લાલ લોહી બને છે, તે બીજી ક્રિયા; એ લોહીની ઉપર પાછી ત્રીજા ખાતામાં વિશેષ ક્રિયા થાય છે, અને લોહીમાંથી માંસ બને છે તે ત્રીજી ક્રિયા; માંસમાંથી મેદ એટલે ચરબી બને છે, તે ચોથી ક્રિયા; ચરબીમાંથી અસ્થિ એટલે હાડકાં બને છે તે પાંચમી ક્રિયા; હાડકામાંથી મજ્જા-હાડકાંની અંદરનો માવો-બને છે તે છઠ્ઠી ક્રિયા; અને મજ્જામાંથી વીર્ય આટલી બધી ક્રિયા પછી અને આટલા બધા સમય પછી બને છે, એ વાત તમો જાણો છો ? આ વીર્યનો શરીરમાં કોઇ કુવો નથી, કોઇ તળાવ નથી, કોઈ ટાંકી નથી, કે તેમાંથી ચકલી મુકીને ભરી લઈએ. જેમ લોહી આખા શરીરમાં છે, જેમ માંસ આખા શરીરમાં છે અને જેમ હાડકાં આખા શરીરમાં છે તેમ વીર્ય આખા શરીરમાં વ્યાપ્ત છે અને વીર્યની બારીક બારીક નાડીઓમાંથી તે નીચોવાઇને આવે છે. જો સીલીકમાં રહેતું આવે તો થોડા શ્રમથી જોઇતું વીર્ય ઉપયોગમાં લઈ શકાય, પણ સીલીકમાં ન હોય તો વીર્યની નાડીઓને નીચોવતાં ઘણો શ્રમ પડે, ઘણું કષ્ટ પડે અને તેથી ઘણી નબળાઇ આવે. વીર્યને સીલીકમાં રાખવું તેનું નામ બ્રહ્મચર્ય.

વળી વીર્યના સંબંધમાં એક બીજી સમજવા જેવી વાત છે, તે એ કે, જેમ રસોઈની ક્રિયામાં પાક બગડી જાય છે, દુણાઇ જાય છે, અને જેમ પ્લેગની રસી પણ કોઇ વાર શુદ્ધ ન થાય તો બગડે છે, તેમ શરીરની આ લેબોરેટરીમાં ખોરાકની જે જાતનો મસાલો વાપરીએ તે જાતનો પાક તૈયાર થાય છે, અને છેવટનું વીર્ય પણ એવાજ ગુણવાળું થાય છે. સારા સાત્વિક અને ઉત્તમ ખોરાકનું વીર્ય ઉત્તમ અને શુદ્ધ બને છે, અને બગડેલા અથવા તામસી ખોરાકનું કે વ્યસનોની નઠારી વસ્તુઓના ભેગવાળું વીર્ય નઠારૂં બને છે. જેવો આહાર તેવું વીર્ય એ વાત જરૂર ધ્યાનમાં રાખવા જેવી છે.

જેમ લોહી શુદ્ધ હોવાની જરૂર છે, તેમ વીર્ય પણ શુદ્ધ હોવું જોઈએ. જેમ લોહી બગડે છે, તેમ વીર્ય પણ બગડે છે. વીર્ય ઓછું થાય છે અને નબળું બને છે, અર્થાત પાતળું થાય છે, એ-ટલુંજ નહિ, પણ તે બગડે છે, એ વાત ઘણા પુરૂષો સમજતા નથી. જેમ લોહીની પરીક્ષા છે, તેમ વીર્યની પણ પરીક્ષા છે. જેમ લોહી કાળું તથા ઝાંખું પડે છે, અને તેમાં ગંધ આવે છે, તેમજ વીર્યમાં થાય છે. વીર્ય માટે ફર્યાદ કરનારાઓ અને દવાઓ માટે ફાંફાં મારનારાઓ આ બધી વાતોનો વિચાર કે તપાસ કરે છે? નહિજ!

વીર્ય આખા શરીરમાં રહે છે, એમ ઉપર કહેવામાં આવ્યું, પણ તે વીર્ય ખેંચાઇને વીર્યસ્થાનમાં કેવી રીતે આવે છે, કેવી રીતે શરીરની બહાર પડે છે, તથા વીર્ય જલદી બહાર પડે કે વાર લાગે, તેનો અર્થ શું, ઇત્યાદિ બાબતોમાં અજ્ઞાન પુરૂષો ઘણી ભ્રાંતિમાં તથા ભૂલોમાં હોય છે, માટે તેનો પણ થોડો વિચાર કરીએ.

જેમ ઝાડાનો રેચ લેવાથી ઝાડા થાય છે, અને પેસાબનો રેચ લેવાથી પેસાબ વધારે થાય છે, એવી જ રીતે વીર્યને એક પ્રકારનો રેચ લાગે છે તેથી તે શરીરમાંથી ખેંચાઇ આવે છે. જો એકાદ જુલાબ લઇએ કે હલકો જુલાબ લઇએ તો માત્ર આંતરડાંના મળ નીકળી જાય છે, પણ જો નસોતર કે નેપાળાનો સખ્ત જુલાબ લીધો હોય તો આંતરડાંના મળ ઉપરાંત શરીરની નાડીઓમાંથી રસને પણ ખેંચી કાઢે છે, અને તેથી શરીર નબળું થાય છે. એજ રીતે, વીર્યના રેચનું સમજવું. ત્યારે વીર્યનો રેચ એટલે શું, અને વીર્યને રેચ કેવી રીતે લાગે? પુરૂષને 'સ્ત્રી' એ વીર્યના રેચની વસ્તુ છે, એટલે કે પુરૂષોના મનમાં સ્ત્રી સંબંધી સંકલ્પ, સ્ત્રીનું સ્મરણ, સ્ત્રીનો સ્પર્શ, તથા સ્ત્રીનું આલિંગન ઇત્યાદિ શરીરની અને મનની ચેષ્ટાઓ પુરૂષના વીર્યને ઉશ્કેરે છે, અને વીર્ય ઉશ્કેરાય છે, એટલે તે બહાર આવવાનો પ્રયાસ કરે છે,

તેનું નામ વીર્યનો રેચ. ખરી રીતે જોઈએ તો, મન એજ વીર્યને ઉશ્કેરનાર વસ્તુ છે, અને તેથીજ સ્ત્રી સંબંધી ઇચ્છાને એટલે 'કામ' ને 'મનોજ' એવું નામ આપવામા આવેલું છે. જેમ શરીર વધારે નબળું હોય છે તેમ જુલાબ વધારે લાગે છે, એમજ મન વધારે નબળું હોય છે તો વીર્ય જલદી ઉશ્કેરાય છે અને બહાર પડે છે; શરીર નબળું હોય છે તો વારંવાર જુલાબ લેવાથી કે સખ્ત જુલાબ લેવાથી શરીર ઘણુંજ નબળું પડી જાય છે, એવીજ રીતે, નબળા શરીરમાંથી વીર્યનો રેચ થયા કરે એટલે વીર્યનો ઉપયોગ વારંવાર થાય કે બીજી રીતે વીર્ય જાય તો તેથી પણ શરીર ઘણુંજ નબળું પડે છે. વળી જુલાબ સખ્ત લાગવાથી તેના પરિણામે મરડો થઇ જાય છે, લોહી જળસ વગેરે પડે છે, અને વળી દરદ સાથે પડે છે. આવો અનુભવ સખ્ત રેચ લેનારાઓને થયો હશેજ. વીર્યનો જેને બહુ રેચ લાગે છે, તેને પણ એજ રીતે થાય છે; એટલે કે, બહુ રેચથી મળ ખુટી ગયા પછી જળસ તથા લોહી તુટી પડે છે, તથા પેટમાં આંકડી આવે છે, એવીજ રીતે વીર્યનો બહુ રેચ થયા પછી એટલે વીર્ય ખુટી ગયા પછી જો વીર્યનો રેચ લાગ્યા કરે, અર્થાત્ મન વશ નહિ રહેતાં વીર્યનો ઉપયોગ કરવાની મૂર્ખાઈ ચાલુ રહે, તો વીર્ય તો ખુટી ગયું હોય, તેથી અંતે વીર્યને ઠેકાણે લોહી પણ પડે અને જેમ મરડામાં પેટમાં આંકડી આવે તેમ આમાં બરડાની કરોડની નસો ખેંચાય અને આખા શરીરની નસોને એકવાર પીડા સાથે તાણ આવીને પછી શરીર અતિશય ઢીલું બની જાય. વીર્ય સંબંધી બહુ રેચ લેનારાઓને, એટલે અતિ વિષયી નબળા પુરૂષોને, આ વાતનો અનુભવ થયેલોજ હોવો જોઇએ.

આ રીતે પુરૂષને સ્ત્રી સંબંધી વિચારોથી વીર્ય ઉશ્કેરાય છે અને બહાર આવે છે, તેને વીર્યનો રેચ કહીએ તો કહેવાય; પણ તેનો સર્વ

આધાર પુરૂષના મનોબળ ઉપર છે. મજબૂત મનવાળો પુરૂષ અથવા મજબૂત વીર્યવાળો પુરૂષ એકદમ ઉશ્કેરાતો નથી, અને તેના વીર્યનો જલદી રેચ લાગી જતો નથી. એથી ઉલટું નબળા મનવાળો પુરૂષ અથવા નબળા વા ઓછા વીર્યવાળો પુરૂષ જલદી ઉશ્કેરાઇ જાય છે, જલદી કામી બને છે, અને જલદી વીર્યનો રેચ લાગે છે; સ્ત્રી સંબંધી વિચાર કરતાં કે સ્ત્રી સાથે વાત કરતાં કરતાં શરીરમાંથી વીર્ય નીચોવાવા માંડે કે બહાર આવી પડે, તેનું નામ વીર્યનો રેચ; અને જે રેચ બહુ લાગે કે વારંવાર લાગે તે પાણી જેવો હોય, તે પ્રમાણે બહુ કામી પુરૂષોને વારંવાર વીર્યનો રેચ લાગે છે તે રેચ બહુ પાતળો હોય છે, અને તેથીજ બહુ નબળા અને બહુ વિષયી લોકો ફર્યાદ કરે છે કે મારૂં વીર્ય પાણી જેવું પાતળું પડી ગયું છે. વળી વીર્ય સંબંધી આ રેચમાં બીજી એક વિશેષ વાત પણ ધ્યાન રાખવાની છે, તે એ કે, બહુ વીર્યવાળા શરીરમાંથી થોડાજ શ્રમથી ઘણું વીર્ય ખેંચાઇ આવે, અને થોડા વીર્યવાળા શરીરમાંથી ઘણા શ્રમથી પણ થોડું વીર્ય આવે.

જુવાન પુરૂષોમાં વીર્યના સંબંધમાં જે જે ફર્યાદો જોવામાં આવે છે, તેમાંની એક ફર્યાદ તેમને મોટી ચિંતાનું કારણ થઈ પડેલી જોવામાં આવે છે. તે ફર્યાદ એ છે કે, તેમને વીર્યનો જલદી રેચ લાગી જાય છે. તેઓ એમ માનતા જણાય છે કે રેચ લીધા પછી વીર્યનો રેચ થતાં વાર લાગે તો વધારે ઠીક અને એજ પુરૂષત્વ; રેચ જલદી લાગે તેને તેઓ ખરૂં પુરૂષત્વ ગણતા નથી. વૈદ્યકશાસ્ત્ર તો કહે છે કે, બળનો ક્ષય થયા વિના જલદી રેચ લાગી જાય, તેનુંજ નામ ખરૂં પુરૂષત્વ, અને રેચ લાગતાં વાર લાગવાની સાથે બહુ પરિશ્રમ પડે અને અંતે બળનો પણ ક્ષય થાય, તેનું નામ ઓછું પુરૂષત્વ અથવા નબળાઇ. નિરોગી શરીરવાળાને એરંડીયા વગેરેનો સાદો

રેચ પણ જલદી લાગે છે, અને રોગી શરીરવાળાને સખ્ત રેચ પણ બરાબર લાગતો નથી. આ કુદરતી નિયમ પ્રમાણે તો, વીર્યનો રેચ જલદી લાગે એજ ખરૂં પુરૂષત્વ. પરંતુ જુલાબ લીધા વિના વારંવાર ઝાડા થાય તે જેમ રોગ છે, તેમ વીર્યના કોઇ વિકારથી વારંવાર રેચ લાગ્યા કરે તો તે તો વીર્ય સંબંધી રોગજ છે; એવો વીર્યનો રેચ લાગ્યા કરે, તે કાંઇ પુરૂષત્વ નથી.

વીર્ય સંબંધી આટલી વાતો જાણ્યા પછી, હવે આપણા ખોરાકમાંથી વીર્ય કેટલું બને છે, અને તે વીર્યમાંથી વ્યય કેટલો કરવો જોઈએ, તે સંબંધી કમાણી કે ખોટનો હિસાબ કરી જોઇએ.

વિદ્વાનોએ અનુભવ અને અનુમાનથી એવું શોધી કાઢ્યું છે કે ૮૦ રતલ ખોરાકમાંથી ૨ રતલ લોહી બને છે અને ૨ રતલ લોહીમાંથી ૨॥ તોલા વીર્ય બને છે. આ હીસાબે ૮૦ રતલ ખોરાક જેટલા વખતમાં ખવાય એટલા વખતમાં ફક્ત ૨॥ તોલા નવું વીર્ય શરીરમાં બને. એક બીજો અડસટો એવો કાઢવામાં આવે છે કે, જો સારો તન્દુરસ્ત જુવાન પુરૂષ નિયમમાં તથા હદમાં રહીને વીર્યનો ઉપયોગ કરતો હોય, તેના શરીરમાંથી વીર્યનો રેચ એકી વખતે ૨થી ૨॥ તોલા નીકળે છે. આ બન્ને હિસાબનો સાર એ છે કે, ૨ મણ ખોરાકનું સત્વ (વીર્ય) એક વખતના રેચ સાથે નીકળી જાય છે. તન્દુરસ્ત જુવાન માણસ સરાસરી રોજ ૧॥ થી ૨ રતલ ખોરાક ખાય તો ૪૦ દિવસે ૨ મણ ખોરાક ખાય, એટલે ઉપલા હિસાબ સાથે મેળવતાં ૪૦ દિવસે તેના શરીરમાં ૨॥ તોલા વીર્ય જમા થાય. આ સર્વ હિસાબનો સાર એ નીકળે છે કે, તન્દુરસ્ત પુરૂષ પણ ૪૦ દિવસના અંતરે વીર્યનો ઉપયોગ કરે તો શરીરમાં વીર્ય સંબંધી જમા ખર્ચનું ખાતુ સરભર થાય. જો એથી ટુંકી મુદ્દતમાં વીર્યનો વ્યય–ખર્ચ થયા કરે તો ખોટ આવે અને અંતે દેવાળું નીકળે ! ઘણા

પુરૂષો જેઓ વીર્ય સંબંધી આ જાવક આવકનો વિચાર નથી કરતા તેઓ ઘણું કરીને નાદારની એટલે દીવાળીઆની સ્થિતિમાં હોય છે! અફસોસની વાત તો એ છે કે, પુરૂષો પોતાની કમાણીનો અને પૈસાની રળતરનો નિત્ય હિસાબ કરે છે, અને તેમાં કરકસર કરીને પૈસાનો બચાવ પણ કરે છે, અને જે વીર્યના ઉપર શરીરના જીવનનો અને સર્વ પ્રકારના સુખનો આધાર છે, તે વીર્યની આવક જાવકનો તો કશો વિચારજ કરતા નથી!

પુરૂષમાં વીર્ય પરિપક્વ ક્યારે થાય છે, અર્થાત્ કેટલી ઉમરે વીર્ય પરિપૂર્ણ બંધાય છે, તે વાત પણ અત્રે કહ્યા વિના ચાલે નહિ; કેમકે વીર્ય સંબંધી નિર્બળતાની ઘણીક ફર્યાદો અપક્વ વીર્યનો અકાળે ઉપયોગ કરવાથી જન્મ પામેલી જોવામાં આવે છે. વૈદ્યકશાસ્ત્ર પોકારીને કહે છે કે, પુરૂષનું શરીર ૨૫ વર્ષની વયે સંપૂર્ણ ખીલી રહે છે. કદિ કોઈને શંકા થશે કે, ત્યારે તે ઉમર પહેલાં જુવાન છોકરાઓ સંસારમાં પડે છે અને તેમના વીર્યથી છોકરાં પણ થાય છે, તેનું શું કારણ? આ પ્રશ્નનો ખુલાસો એ છે કે, પુરૂષમાં વીર્યનું બીજ તો બાળપણથીજ હોય છે; અને ૧૬ થી ૨૦ વરસની ઉમરે એ બીજ પરિપક્વ થવા લાગે છે. આવા અપક્વ વીર્યથી જે પ્રજા ઉત્પન્ન થાય છે, તે પ્રજા નબળી થાય છે; અને હાલમાં નાનાં બાળકો નબળાં હોઈને તેનું મરણ પ્રમાણ ઘણું મોટું આવે છે, તેનું એજ કારણ છે. એટલું જ નહિ, આવા અપક્વ વીર્યથી ઉત્પન્ન થયેલ બાળકો કદી મોટાં થાય છે અને વધારે જીવે છે તોપણ તેઓ પ્રમાણમાં વધારે નબળાં હોય છે, અને સહજ કારણ મળતાં માંદાં પડી જાય છે. પરિપક્વ વીર્યથી ઉત્પન્ન થયેલાં બાળકોની સ્થિતિ પ્રમાણમાં વધારે સારી હોય છે જ.

જુવાન માણસમાં ૧૬ વર્ષની વયથી વીર્ય પ્રગટ થવા લાગે છે,

પણ તે ગુલાબની કાચી કળીની પેઠે. ગુલાબની કાચી કળીમાં ગુલાબની વાસ તો હોય છે; પણ તે વાસ બહુ પ્રગટ હોતી નથી. કળીઓ પાકીને ખીલે છે ત્યારેજ તેની ખરી ખુશબો પ્રગટ થાય છે. એજ કળીઓને પાકવા દીધા પહેલાં તોડીને પરાણે પકાવીએ તો તેની પાંખડીઓ જરા જરા ઉઘડી ફુલનો આકાર થશે, પણ ગુલાબના છોડ ઉપર રહીને જેવું ખીલે-ફુલે એવું તે કદિ પણ ખીલે નહિ. માટે જુવાન બાળકોનું ૧૬ વર્ષની વયમાં અપરિપક્વ વીર્ય તુટે, એના જેવી મોટી હાનિ બીજી કોઈ પણ નથી. જુવાન છોકરાઓના શરીરનો બાંધો અને તેના સર્વ ધાતુઓ ૧૬ થી ૨૫ વર્ષની વય સુધીમાં સંપૂર્ણ ખીલી રહે છે. તેમાં જેટલી ઉતાવળ થાય છે, એટલી કચાસ રહે છે. સ્ત્રીઓ ૧૬ થી ૨૦ વર્ષની ઉમર સુધીમાં ખરી જુવાનીમાં એટલે ખરા સ્ત્રીપણામાં આવે છે. આ પ્રમાણે સ્ત્રી પુરૂષો શરીરે સંપૂર્ણ ખીલ્યા પછી અને પૂર્ણ વયમાં આવ્યા પછી જ સંસારમાં પડે, એવો વૈદ્યકશાસ્ત્રનો મત છે; અને વૈદ્યકશાસ્ત્રની આ આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન થવાથીજ આપણા હિંદી સંસારમાં નિર્બળતાની ફર્યાદ ઘણી વધી પડી છે.

પ્રકરણ ૮ મું.

ધાતુક્ષીણતા.

'ધાતુક્ષીણતા' અને 'ધાતુક્ષય' એ શબ્દો હિંદી સંસારમાં બહુ સાધારણ વપરાશના થઈ પડયા છે. સાધારણ માણસો જેઓ 'ધાતુ' એટલે શું તે પણ બરાબર સમજતા નથી, તેઓ પણ જાણે પોતે વૈદ્યવિદ્યાનું જ્ઞાન ધરાવતા હોય તેમ કોઇ પણ દુર્બળ અથવા અશક્ત માણસને જોઈને તેનામાં ધાતુ ક્ષીણતા છે, એવો ચુકાદો

આપી દે છે. આ તેમનો ચુકાદો કેટલીક વાર ખરો પણ હોય છે. પણ **'ધાતુ'** એટલે શું અને **'ધાતુ ક્ષીણતા'** એટલે શું, એ વાતનું તેઓને વાસ્તવ જ્ઞાન કે ભાન હોતું નથી.

શરીરમાં ધાતુ એક નથી. સાત ધાતુ છે. આ સાતે ધાતુનો અનુક્રમે ક્ષય થાય તેનું નામ ધાતુક્ષય છે. ધાતુક્ષયનો ખરો અર્થ આવો છે. બીચારા જ્ઞાન લોકો પેલા વીર્યના ક્ષયને જ ધાતુક્ષય માને છેઃ પણ તેઓ સમજતા નથી કે, વારંવાર ધાતુક્ષય તો પહેલા ધાતુથીજ શરૂ થાય છે. અગાઉ જણાવ્યા પ્રમાણે સાત ધાતુમાં પહેલો ધાતુ રસ છે. ખોરાક ખાઇએ તેમાંથી પ્રથમ રસ થાય; અજીર્ણ વગેરે કારણથી બરાબર રસ ન થાય તો પ્રથમ રસ ધાતુની ક્ષીણતા થાય; બીજો ધાતુ રક્ત (લોહી); રસ બરાબર ન થાય એટલે લોહી પણ બરાબર ન થાય; કેટલાકનો રસધાતુ ઠીક થાય, પણ લોહીની ક્રિયામાં બગાડો હોય તો તેથી પણ લોહી નામનો ધાતુ બગડે. ત્રીજો ધાતુ માંસ. લોહી બરાબર સારૂં ન હોય કે ઓછું હોય તો માંસ ક્યાંથી સારૂં કે જોઇતું થાય ? એજ રીતે તે પછીના ધાતુઓ અનુક્રમે મેદ, અસ્થિ, મજ્જા અને શુક્ર (વીર્ય અને સ્ત્રીનું રજ), તે પણ ક્ષીણ થાય. આ રીતે શરીરના સાત ધાતુની ક્ષીણતા અથવા તેનો ક્ષય તેનું નામ ધાતુક્ષીણતા કે ધાતુ-ક્ષય. આ 'ધાતુક્ષીણતા' રોગ પુરૂષોને તેમજ સ્ત્રીઓને બન્નેને લાગુ પડે છે. પણ લોકો વિશેષ કરીને પુરૂષોના રોગને ધાતુક્ષીણતા કહે છે, કેમકે તેઓ આંહીં ધાતુનો અર્થ એકલું વીર્ય સમજે છે.

'ક્ષય' નામના રોગને પણ લોકો ધાતુક્ષય નામ આપે છે, પણ તે દરદનું સ્વરૂપ સમજ્યા વિના દરેકની અશક્તિમાં તેઓ વીર્યરૂપી ભૂતનેજ જોયા કરે છે! નામ ગમે તે આપો—ક્ષય, ધાતુક્ષય, ધાતુ-ક્ષીણતા, પણ તે દરેક નામ સાથે એમની ફર્યાદ તો વીર્ય સામેજ

હોય છે. ક્ષય એટલે શરીરનો રાજા (વીર્ય) ધાતુક્ષય એટલે પણ શરીરનો રાજા અને ધાતુક્ષીણતા એટલે પણ શરીરનો રાજા ! સૌ બિચારા આ રાજાનીજ પાછળ લાગ્યા છે ! આ ત્રણે નામથી ઓળખાતા દરદમાં રાજા નાશ પામ્યો હોય છે, તે વાત ખોટી હોતી નથી, પણ તેમણે તે સાથે વિશેષ એમ પણ જાણવું જોઇએ કે એ દરદમાં એકલો રાજા (વીર્ય) જ ક્ષીણ થયો હોય છે, એમ નહિ. અનુક્રમે સાતે ધાતુનો ક્ષય થયેલો હોય છે.

ધાતુક્ષયના દરદમાં વળી એથી એક ઉલટો ક્રમ પણ હોય છે. તે ક્રમ એ છે કે, જેમ રસ, રક્ત, માંસ, મેદ, અસ્થિ, મજ્જા તથા શુક્ર એ ક્રમથી સાત ધાતુઓનો ક્ષય છે, તેમ જ પ્રથમ શુક્ર (વીર્ય) નો ક્ષય થઇને પછી અનુક્રમે મજ્જા, અસ્થિ, મેદ, માંસ, રક્ત, રસ, એ ક્રમથી પણ ધાતુઓનો ક્ષય થાય છે. આ ક્રમમાં પ્રથમ બિગાડ વીર્યથી થાય છે, માટે તે જાતના ધાતુક્ષયને વીર્ય સંબંધી ક્ષય કહીએ. કહેવાતા ધાતુક્ષીણતાના આવા અનેક પ્રકારો છે અને તે પ્રકારો તથા તેનાં કારણો સમજાય તો નિર્બળતાની ખોટી ફર્યાદો તથા તેના ઉપાયોની ખોટી–અયોગ્ય દોડાદોડી બંધ પડે.

હવે લોકો જેને ધાતુક્ષીણતા કહે છે તે ધાતુક્ષીણતાનાં એટલે વીર્યની ક્ષીણતાનાં કારણોનો વિચાર કરીએ. પ્રકરણ ૩જામાં નિર્બળતાનાં જે કારણો આપ્યાં છે, તે સર્વ કારણો પણ વીર્યની ક્ષીણતા પેદા કરવામાં મદદ કરે છે. ધાતુક્ષયનાં કારણો ઘણાં છે. થોડાં મુખ્ય મુખ્ય કારણો આ નીચે આપવામાં આવે છે.

૧. **બ્રહ્મચર્યનો અભાવ**—નાશ–ભંગ. આ વિષેનું અલગ પ્રકરણ વાંચવું. બ્રહ્મચર્યના ઉત્તમ નિયમો નહિ પાળવાથી સંસારીઓમાં વીર્યની ભુખ અને ભીખ વધી પડી છે !

૨. **વિષયવાસનાનો વધારો**—એ વાસના પોતેજ વીર્યનું

નખોદ કાઢવાવાળી છે. વિષયની બહુ વાસના થયા કરવી, એ નિર્બ-ળતાજ છે. વિષયવાસના એટલે વિષયની ઇચ્છા વધારી દેનારાં પાછાં ઘણાં કારણો છેઃ—

૧. વિષય વ્યાપારની નાગી ઉઘાડી તથા ઉશ્કેરનારી વાતો; અને એવી વાતો કરનારા લફંગા છોકરાઓની સોબત. આજ આપણા સંસારમાં હજારો છોકરા એવા જોઇએ છીએ કે, જેઓ સંસારની ભ્રષ્ટ વાતોમાં વધારે ધ્યાન આપે છે, અને અભ્યાસમાંથી કે કામમાંથી નવરા પડે છે ત્યારે તેમની પરસ્પરની વાતોમાં મુખ્ય વાત વિષય વ્યાપારનીજ હોય છે. આ વાતોની વીર્યના તંતુઓ ઉપર ઘણી માઠી અસર થાય છે, તે તંતુઓ ઉશ્કેરાય છે, તપે છે, ગરમ થાય છે, અને રાતે વીર્ય તંતુઓને વારંવાર ગરમી મળવાથી તે તંતુઓ પોતાની દ્રઢતા ખોઈ બેસે છે; વીર્યના તંતુઓ ઢીલા પડવા, એજ વીર્યની નિર્બળતા.

૨. શૃંગારની તથા વિષય વ્યાપારનાં વર્ણનવાળી ચોપડીઓ વાંચવાથી પણ વિષયની વાસના વધે છે.

૩. શૃંગારનાં રસીલાં તથા ઉશ્કેરનારાં વર્ણનો, પ્યારની વાતો, અને અશ્લીલ દેખાવોવાળાં નાટકોમાં વારંવાર જવાથી નાદાન વયના જુવાન છોકરાઓમાં વિષયવાસના વધે છે. હાલનાં નાટકોએ સંસારીઓ ઉપર કાંઇ પણ સારી છાપ પાડવાને બદલે ઘણી નઠારી છાપ પાડેલી છે, કેમકે આ નાટકોના વસ્તુનો મુખ્ય ભાગ શૃંગારી વર્ણનો અને બિભત્સ વાતોથી ભરેલો હોય છે.

જે છોકરાઓ ભણતા હોય, તેમને આ ત્રણે પ્રકારના દુષ્ટ ચેપોમાંથી દુર રાખવાની તેમનાં શુભેચ્છક માબાપોએ સંભાળ રાખવી. આ ચેપોમાંથી તેમને બચાવવાની ઘણી જરૂરીઆત છે, એ વિષે માબાપોને આ ઠેકાણે ભાર દઇને ભલામણ કરવામાં આવે છે.

૩. માનસિક વિષય—ખરા વિષય કરતાં માનસિક વિષયની શરીર ઉપર ઘણી વધારે નઠારી અસર થાય છે. સ્ત્રી સંબંધી નિત્ય કલ્પના કર્યા કરવી, તેનું નામ માનસિક વિષય. હજારો જુવાનો આવા માનસિક વિષયમાં ડુબેલા–પડેલા જોઇએ છીએ. તેઓ કલ્પનાથીજ પોતાના વીર્યનો ક્ષય કર્યા કરે છે, અને પછી એ કલ્પનામાંથી ધાતુસ્ત્રાવનો રોગ લાગુ પડે છે. ઘણા જુવાન માણસો સ્વપ્નમાં વીર્યપાત થયાની ફર્યાદ કરતાજ હોય છે, અને તેમાંથી ઘણાકની સ્થિતિ તો ઘણી દયાજનક, ઘણી ભય ભરેલી હોય છે. એ ખરાબીનું બીજ માનસિક વિષયમાં એટલે મનમાં કરેલા વિષય વિચારોમાંજ હોય છે. આ ખરાબીમાંથી બચવાનો જરૂર પ્રયાસ કરવો જોઇએ. મનમાં આવા વિચારો આવવા લાગે કે તે વિચારોથી ચેતીને તુરત બીજા કામ ધંધામાં ચિત્ત જોડી દેવું જોઇએ, નાહ તો આ વિષયના વિચારો દિવસે દિવસે પ્રબળ થયા પછી અને તેની મન ઉપર જબરી સત્તા થયા પછી તે વિચારો દુર થશે નાહ.

૪. અતિયોગ—યોગ્ય ઉમ્મરે સંસારમાં પડયા પછી નિયમિત રીતે સંસાર વ્યવહાર ચાલે, એ સ્વાભાવિક છે; પણ જુવાન પુરૂષવર્ગમાં પુરૂષત્વની એક ખોટી શેખાઈ વધી પડેલી હોવાથી, તેઓ અનિયમિત, અયોગ્ય, અને અતિયોગવાળા વ્યવહારમાં પુરૂષત્વ માને છે! પુરૂષત્વ સંબંધી આવી શેખાઇ તથા મૂર્ખાઇમાં ઘણા જુવાનોએ શરીરની અને શરીરના બળની–વીર્યની પાયમાલી કરી નાંખેલી જોઇએ છીએ. માટે જુવાન વર્ગને પ્રાર્થના છે કે, તેમણે પુરૂષત્વનો ખરો અર્થ સમજીને આવી મૂર્ખાઇ ભરેલી પુરૂષત્વની બહાદુરી કે શેખાઇમાં કદિ પણ પડવું નહિ. સેંકડો જુવાનોએ આવી શેખાઇમાં પોતાની ખીલતી જુવાનીની આહુતિ આપેલી દેખાય છે.

૫. વીર્યનો ગેરઉપયોગ—વીર્યને ગુમાવી દેવાનાં બીજાં મૂર્ખાઇ

ભરેલાં જે જે દુરાચરણો જુવાન વર્ગમાં જોવામાં આવ્યાં છે, તે દુરાચરણોની વાત કરતાં અમને કમકમાટી આવે છે, લજ્જા આવે છે. સદાચારી લોકો આ દુરાચરણોની વાતો સાંભળીને ખરેખરા શરમિંદા બને છે. જે આચરણની વાત કરતાં કમકમાટી છુટે, તે આચરણ તેના કરનારા દુરાચારી છોકરાઓના જીવનનું કેટલું બધું સત્યાનાશ વાળતું હશે, તેનો વિચાર કરો. માબાપો ! તમો તમારા નાદાન છોકરાઓનાં ખાનગી વર્તન ઉપર તમારી નિરંતર દૃષ્ટિ રાખો. તમારા નાદાન અને કાચી સમજના જુવાન છોકરાઓની આસપાસનું વાતાવરણ ઘણું બગડેલું છે; આવું એકજ દુરાચરણ, આવી એકજ ભૂલ, તમારા પ્યારા પુત્રોનાં જીવન ધૂળધાણી કરે છે, તેમનું જીવન બરબાદ જાય છે ! હજારો નાદાન છોકરાઓની દયાજનક વાતોથી અમારૂં અંતઃકરણ ઘણું ખિન્ન થયું છે ! સંસારની આ એક ભારે મોટી બદી છે ! એક જબરૂં કલંક છે !

પ્રકરણ ૯ મું.

વીર્ય સંરક્ષણ.

વીર્ય એ શું વસ્તુ છે, અને તે કેમ બને છે, અને તેનો ક્ષય કરનારાં શું શું કારણો છે, એ વિષે પાછલાં બે પ્રકરણોમાં આપણે કેટલુંક અવલોકન કરી ગયા. હવે એ વીર્યનું સંરક્ષણ શી રીતે કરવું, તે વિષે પણ થોડું કહીએ.

જુવાનમિત્રો ! વીર્યનાં રસીલાં વર્ણન કરીને તમને વિષયની વાતોમાં ખેંચી જવા એ આ નિબંધનો હેતુ નથી; વીર્યના ત્રાસદાયક વિકારોનાં લક્ષણોની લાંબી લાંબી કથા કરીને વીર્ય વિકારના

દરદીઓને ભડકાવવા, અને તેમના જખમો તાજા કરવા, અથવા તેમના આગળ એવી અશ્લીલ અને વળી ભ્રમ પેદા કરનારી વાતો મુકીને તેમને વધારે ત્રાસ આપવો, એ આ નિબંધનો લેશ પણ ઉદ્દેશ નથી. વીર્ય વિકારનાં વર્ણનોએ જુવાન છોકરાઓના કાચા મન ઉપર જે ખરાબ અસર કરી છે, તેનું વર્ણન થઇ શકે એમ નથી. તમો એવાં વર્ણનોના ચેપમાંથી મુક્ત રહો, અને વીર્ય સંબંધી વાતો અને વિકારોને તમારા સ્મરણમાંથી દૂર કરો, તેમાંજ તમારૂં કલ્યાણ છે, તેમાંજ તમારી ભવિષ્યની શારીરિક અને માનસિક ઉન્નતિનો સર્વ આધાર છે. વીર્યના વિકારો અને વીર્યનાં દરદો સંબંધી તમારા મનમાં અનેક પ્રકારનાં ભૂત ભરાઇ ગયાં છે ! અનેક કલ્પનાઓ અને હવાઇ વિચારોથી તમારાં મગજ ભ્રમિત થયાં છે, તમને એ વિચારોમાં દિવસે કામકાજ સરખું સુજતું નથી અને રાત્રે ખરી ઉંઘ આવતી નથી; દોરડી દેખીને તમે સરપની શંકા કરો છો, અને તરણાનો ડુંગર બનાવી દો છો ! ખરે, આ સ્થિતિ ઘણા જુવાનોની છે. માટે આગલાં પ્રકરણો વાંચીને વીર્યનો અર્થ સમજો અને વીર્યનું રક્ષણ કેવી રીતે કરવું, તેનોજ વિચાર કરો. આજથી માનો કે તમને વીર્ય સંબંધી કાંઇ પણ દરદ નથી. તમારામાં—શરીરમાં કે મનમાં—વીર્યની નિર્બળતા સંબંધીજ ફર્યાદ છે તે બીજું કાંઇ નહિ પણ શરીરના કોઇ એકાદ મર્મસ્થાનની ક્રિયાની અવ્યવસ્થા છે, અને ખાત્રી રાખો કે તે અવ્યવસ્થા દૂર થઇ એટલે 'નિર્બળ'તા પણ દૂર થઈ, અને નિર્બળતા દૂર થઇ એટલે પુરૂષત્વ સંબંધી કાંઈ કમજોરીનો તમને અનુભવ થતો હશે તે પણ દૂર થશે.

આ પ્રકરણમાં વીર્ય સંરક્ષણ સંબંધી વિચાર કરવાનો છે. તમો ઘણાખરા એમ માની બેઠા છો કે વીર્યનું રક્ષણ દવાઓથી—ધાતુ-પુષ્ટિની ગોળીઓ ખાવાથી—થાય. આ અયોગ્ય વિચારો—આ ભૂલભ-

રેલ ભ્રમણા—તમારા મનમાંથી કાઢી નાખવી, એ આ નિબંધનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે. વીર્ય રક્ષણ સંબંધી તમારા મનમાં ઠસી ગયેલા વિચારોને લીધે સ્વાભાવિક રીતેજ તમો એવી આશા રાખશો કે, આ પ્રકરણ વાંચવાથી વીર્ય સંરક્ષણ માટે શક્તિની દવાઓના ઉપાયો મળશે. પણ 'વીર્ય સંરક્ષણ'નો એવો અર્થ નથી. વીર્યનું સારી રીતે રક્ષણ કરવું, એટલે વીર્યનો અવળો ઉપયોગ કરવો નહિ, વીર્યનો અતિ ઉપયોગ કરવો નહિ, વીર્યનો ગજા ઉપરાંત વ્યય (ખર્ચ) કરવો નહિ; આનું નામ વીર્ય સંરક્ષણ છે. જુવાન મિત્રો ! આખા જુવાન વર્ગ ઉપર દોષ મુકવાનું સાહસ કરવું એ યોગ્ય નથી, પણ જ્યારે મોટો વર્ગ સીધી સડકનો સન્માર્ગ મૂકીને વાંકી ચૂંકી ગલીઓના કુમાર્ગોમાં ફંટાયો હોય, ત્યારે આખો વર્ગ દૂષિત—કલંકિત થાય છે, અને જેઓ પવિત્ર હોય છે, તેઓને પણ ચેપ લાગવાનો ભય છે. વીર્યના દોષોમાંથી માત્ર બેજ ન્હાના વર્ગ કાંઇક બચેલા છે; ગામડાના ગામડીઆઓ અને જંગલની ખુલ્લી હવામાં રહેનારા રબારી વગેરે લોકો આવા ચેપમાંથી બચેલા હોય છે. બીજો વર્ગ શેહેરોનાં ઉંચાં નીતિવાન કુટુંબોના છોકરાઓ. પૈસાપાત્ર કુટુંબો અને શેઠીઆઓમાં ગણાતાં કુટુંબો, એજ ઉંચ કુટુંબો, એવો આંહીં અર્થ નથી; એવાં કુટુંબોના જુવાન છોકરાઓ વળી વિશેષ સ્વચ્છંદી અને વિશેષ બગડેલા ઉખડેલા હોય છે. નહિ, જે માબાપો સદાચાર અને નીતિનાં ઉંચાં ધોરણથી વર્તનારાં છે, અને જે માબાપો પોતાનાં છોકરાંઓના ઉપર પૂર્ણ દેખરેખ રાખીને તેમને સદાચારના રસ્તાથી ખસવા દેતાં નથી, તેમજ જે માબાપો પોતાના પુત્રોને ખોટા લાડમાં લડાવતા નથી, તેમનાં કુટુંબોને ઉંચાં કુટુંબો ગણવાં જોઇએ.

આ પ્રમાણે આ બે વર્ગ—૧. એક છેક અજ્ઞાન અસુધરેલ વર્ગ—ગામડીઆઓ—અને ૨. બીજો અતિ ઉંચાં આચરણથી વર્તનારો કેળ-

વાયલો વર્ગ—આ બે વર્ગ સિવાય સમાજનો મોટો વર્ગ ગૃહસંસારનાં વર્ત્તનોમાં અને પતિપત્ની તરીકેના ધર્મોમાં બહુજ ભ્રષ્ટ થયેલ છે, અને એ મોટો વર્ગ સંસારી તરીકેનાં પવિત્ર આચરણોમાંથી અને પવિત્ર વિચારોમાંથી પતિત થયેલ છે—નીચે પડેલ છે. આવી રીતે પોતાની ભૂલોથી નીચે પડેલાઓને ઉઠાડવા, તેમને અજ્ઞાનરૂપી અંધકારમાંથી અજવાળામાં લાવવા અને તેમને સદાચારનો ખરો માર્ગ બતાવવો, એ આજ એક મોટી ફરજ—પવિત્રમાં પવિત્ર કર્ત્તવ્ય—થઇ પડેલ છે. અજ્ઞાનથી અને અજ્ઞાનમાંથી ઉત્પન્ન થયેલાં અપવિત્ર અયોગ્ય આચરણોમાંથી વીર્યનો ક્ષય થાય છે, વીર્યનું ભક્ષણ થાય છે; આ ક્ષય તથા ભક્ષણ જે અયોગ્ય વર્ત્તનોથી થાય તે વર્ત્તનોનો અટકાવ કરવો, તેનું નામ વીર્યસંરક્ષણ છે. અયોગ્ય વર્ત્તનો ચાલુ રાખવાં, વીર્યનો મિથ્યા (ગેર રસ્તો) તથા અતિ વ્યય કરવાનું વર્ત્તન ચાલુ રાખવું, પછી નાદારીની ચિંતા ભોગવવી અને અંતે દેવાળું કાઢી ધાતુપુષ્ટિની ગોળીઓના ટેકા લેવા, એ દેખીતી બેવકુફાઇ નથી શું ?

માટે આવી દુઃખદાયક સ્થિતિ ન આવી પડે તેને માટે પ્રથમથી જ '**વીર્ય સંરક્ષણ**'ની જરૂર છે. વીર્ય સંરક્ષણનો અર્થ વીર્ય બચાવવું, વીર્ય સાચવવું, વીર્ય બગડવા ન દેવું, એવો થાય છે. વીર્ય બચાવવાના અને સાચવવાના સંરક્ષક ઉપાયો પ્રથમ કરવા જોઇએ; અને તેમ છતાં કોઇ કારણથી વીર્યનો ક્ષય થાય કે વીર્ય બગડે તો તેના ઉપાયો પણ પછી કરવા. વીર્યનું સંરક્ષણ થવું, એનો મુખ્ય આધાર દરેક માણસના પોતાના વર્ત્તન ઉપર છે. આ વર્ત્તનમાં મુખ્ય બે વાતોનો સમાવેશ થઇ શકે. ૧. **ખાનપાન;** અને ૨. **વીર્યનો ઉપયોગ.** આ બન્ને વાતમાં માણસ નિયમિત અને મર્યાદામાં રહે તો વીર્યનું સંરક્ષણ થાય અને પુરૂષ કદી પણ દેવાળું કાઢવાની સ્થિતિમાં આવે નહિ. જેમ ખાનપાનનો અતિયોગ કે મિથ્યાયોગ થવાથી

(ગેરરસ્તે ખાવા પીવાથી) શરીરનાં દરદો થાય છે, તેમ વીર્ય પણ બગડે છે અને વીર્યનો ક્ષય થાય છે. અને વીર્યનો ગેરઉપયોગ કરવાથી એટલે અતિ ઉપયોગ કરવાથી કે ગેરરસ્તે ઉપયોગ કરવાથી વીર્યનો ક્ષય થાય છે, એ ઉઘાડી વાત છે; માટે વીર્ય રક્ષણને માટે આ બન્ને વર્ત્તનમાં માણસોએ, એટલે પુરૂષોએ તેમજ સ્ત્રીઓએ, નિયમિત અને વિવેકી થવું જોઇએ. વિવેકથી ભ્રષ્ટ થાય છે તેનો જરૂર અધઃપાત થાય છે.

૧. **ખાનપાન**—વીર્ય સંરક્ષણ માટે ખાનપાન સંબંધી જે સંભાળ રાખવાની છે, તે એ જ કે, જેમ ખરાબ ખાનપાનથી લોહી બગડે છે, તેમ ખરાબ ખાનપાનથી વીર્ય પણ બગડે છે. તામસી ગરમ ખોરાક લોહીને તથા વીર્યને તપાવે છે, અને તપેલું લોહી તથા તપેલું વીર્ય પાતળું પડે, અને પાતળું પડે એટલે જલદી રસ્તો લે, એ દેખીતી વાત છે. કેટલાક પુરૂષો બોલે છે કે અમારી ધાત ફાટી ગઈ છે. ધાત ફાટવી એટલે બગડવી, એટલો જ અર્થ છે. જેમ દુધમાં કોઇ ખટાણુ પડે છે તો દુધ ફાટે છે, તેમ ખાનપાનમાં બહુ તામસી ગરમ ખોરાક વધુ પ્રમાણમાં નિત્ય ખવાય છે તો ધાત ગરમ થઇને ફાટે એટલે ધાતુનો સ્રાવ કે ધાતુપાત થવા લાગે. માટે વીર્યનું સંરક્ષણ કરવું હોય તો તમારો ખોરાક હમેશાં સાદો રાખજો. ખોરાકની શરીર ઉપર તથા વીર્ય ઉપર શું અસર થાય છે, તે વિષે માણસોનો મોટો ભાગ અજ્ઞાન હોવાથી આ સાદામાં સાદી વાત પણ આંહીં કહેવાની જરૂર પડી છે. પણ યાદ રાખજો કે તમે જે કાંઇ ખાઓ છો, જે કાંઈ પીઓ છો, તેમજ વ્યસનની જે જે વસ્તુઓ તમો તમારા પેટમાં નાખો છો તે સર્વની અસર લોહી તથા વીર્ય ઉપર થયા વિના રહેતી જ નથી. તમો તમારો ખોરાક જેટલે અંશે સાત્વિક અને સાદો રાખશો, એટલે અંશે તમો તમારા વીર્યનું, તમારા શરીરના

બળનું વધારે સારી રીતે સંરક્ષણ કરી શકશો, અને તમો તમારો ખોરાક જેટલે અંશે તામસી તથા ગરમ રાખશો એટલે અંશે તમારૂં વીર્ય વધારે નબળું બનશે.

૨. **વીર્યનો ઉપયોગ**—વીર્યનો ઉપયોગ કરવામાં અથવા સંસાર સુખ ભોગવવામાં માણુસ જાતે બહુજ મર્યાદમાં તથા નિયમમાં રહેવું જોઇએ. જે વર્તનને તમો સંસારસુખ કહો છો, તે વર્ત્તન જ્યાં સુધી નિયમમાં અને વિવેકની હદમાં હોય ત્યાં સુધી જ તેને 'સંસાર સુખ' કહો તો ભલે, અને નહિ તો તે વર્ત્તન 'સંસાર સુખ' નહિ પણ 'સંસાર દુ:ખ' થઇ પડે છે, એવો અનુભવ લગભગ સૈાને થાય છે, કેમકે હાલના લગભગ આખા જનસમાજે કુદરતનો રસ્તો ઓળંગ્યો છે, અને સૈા ખત્તા ખાય છે. સંસારમાં પડેલાં સ્રીપુરૂષોનાં જોડાંઓએ કઇ રીતે વર્ત્તવું જોઇએ, એ સંબંધી સંપૂર્ણ જ્ઞાન '**સારી-સંતતિ**' નામનું અમારૂં પુસ્તક વાંચવાથી મળી શકે છે, અને તેથી એ પુસ્તક વાંચવાની અમો દરેક સંસારીને ભલામણ કરીએ છીએ. વીર્યના ઉપયોગ વિષે આ ઠેકાણે થોડી વધારે સ્પષ્ટ વાત કરીએ:—

(૧) **વીર્યનો સમ્યક્યોગ,** એટલે નિયમિત રીતે અને બહુજ હદમાં રહીને ઉપયોગ કરવો, તેનું નામ **સમ્યક્યોગ** છે. આ ઉપયોગ નિયમિત રીતે એટલે ચોક્કસ મુદતને અંતરે થવો જોઇએ. કુદરતનું ધોરણ તો તેને માટે એક માસની મુદત ઠરાવે છે, અને તેમાં પણ સ્રીપુરૂષોનાં શરીરની ચોક્કસ સ્થિતિમાં, દરદોમાં તથા અશક્તિવાળી હાલતમાં તો તેનો ત્યાગ જ થવો જોઇએ, એટલે એવી સ્થિતિમાં માણસોએ બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ. બ્રહ્મચર્ય પાળવું જોઇએ, એવું વૈદક ભાષામાં જ્યાં જ્યાં કહેવામાં આવે, ત્યાં બ્રહ્મચર્યનો અર્થ 'વીર્યનો નિયમિત ઉપયોગ' એવો કરવો. આ સમ્યક્યોગમાં ઉમર સંબંધી નિયમનો પણ સમાવેશ થઇ શકે. વીર્યનો ઉપયોગ કરનારની ઉમર

પરિપક્વ થયેલી હોવી જોઇએ; કાચી વયમાં વીર્યનો ઉપયોગ કરવો એ વીર્યનો અસમ્યગ્યોગ કહેવાય. શરીર સંબંધી હાલતનો વિચાર પણ એજ નિયમમાં આવે છે. અસ્વસ્થ હાલતમાં એટલે મંદવાડની સ્થિતિમાં વીર્યનો કદી પણ ઉપયોગ ન થવો જોઇએ. વીર્યના સમ્યક્ કે અસમ્યક્યોગમાં આ બધી વાતોનો વિચાર કરીને વર્તવું જોઇએ.

(૨) **વીર્યનો મિથ્યાયોગ** અથવા વીર્યનો ગેરઉપયોગ કરવો, તે પણ વીર્યનો અયોગ્ય રીતે ક્ષય કરવા બરાબર છે. વીર્યનો ગેરઉપયોગ કરવાના અનેક પ્રકારો છે, અને તેવો ગેરઉપયોગ કરનારાઓ આ વાત સમજી શકે એમ હોવાથી સંસારની આવી કલંકવાળી ભ્રષ્ટ વાતોને ઉઘાડી કરતાં અમારી કલમ અચકાય છે. '**બ્રહ્મચર્ય**' અને '**વાજીકરકલ્પતરૂ**' નામના નિબંધોમાં આ સર્વ વાતો સ્પષ્ટ રીતે વર્ણવેલી છે, તેથી અત્રે આ વિષે વિસ્તાર કરવાની જરૂર જાણી નથી. આ ઠેકાણે એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે, વીર્યનો ગેરઉપયોગ કરવાથી વીર્યનું સંરક્ષણ તો નથીજ થતું, પણ વીર્યનો દુઃખદાયક રીતે ઉલટો ક્ષય થાય છે. વીર્યના ગેરઉપયોગમાંથી વીર્યના ક્ષય ઉપરાંત વીર્ય સંબંધી અનેક દુઃખદાયક દરદો થાય છે. આ વાતની સૂચના પ્રથમના એક પ્રકરણમાં પણ કરવામાં આવી છે.

આ રીતે વીર્યનો અનિયમિત અને અયોગ્ય ઉપયોગ કરવાથી વીર્યનું રક્ષણ થઇ શકતું નથી, બચાવ થઇ શકતો નથી; અને નિર્બળતાની એટલે અશક્તિની તથા ધાતુક્ષીણતાની ફર્યાદ, એ તેનુંજ પરિણામ છે. શરીરની તથા મનની સર્વ શક્તિઓ વીર્યને આધીન છે. વીર્ય એજ બળ છે. માણસોના શરીરમાં જ્યાં સુધી વીર્યનું સારી રીતે રક્ષણ થયેલું હોય છે ત્યાં સુધી તેઓ દરદોના હુમલામાંથી બચી જાય છે, કેમકે શરીરની શક્તિ તેમને ઘણાં દરદોમાંથી બચાવી લે છે. જે માણસોના શરીરમાં વીર્ય હોતું નથી તેઓને સહજ કારણ મળતાં

મંદવાડ આવે છે, કેમકે તેમનાં નબળાં શરીર ટાઢ, તાપ, ભુખ, શ્રમ વગેરેને સહન કરી શકતાં નથી, તેથી તેઓ જલદી માંદાં પડી જાય છે. ટુંકામાં, શરીર તથા મનવડે જે રૂડાં કાર્યો માણસો કરે છે, પોતાના સુખને માટે, પોતાની ઉન્નતિ માટે, તેમજ પોતાના દેશની ઉન્નતિને માટે જે મોટા પ્રયાસો કરવાને માણસો શક્તિવાન થાય છે, તે સર્વ વીર્ય રક્ષણુનોજ પ્રતાપ છે. માટે જુવાન પુરૂષોની હાલમાં મોટામાં મોટી ગંભીર ફરજ એ છે કે, તેમણે પોતાના વીર્યનો કદી પણ ગેરઉપયોગ કરવો નહિ, તેમણે સંસારસુખમાં લુબ્ધ થઈને કદી પણ અતિયોગ (Excess) કરવો નહિ, અને સર્વ પ્રયત્નથી બ્રહ્મચર્ય પાળીને એટલે નિયમમાં રહીને વીર્યનું રક્ષણ કરવું.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

મરદાની એક શેખાઈ!

આજ કાલ પુરૂષ વર્ગમાં એક શેખાઈ વધી પડી છે! તે શેખાઈ ધાતુપુષ્ટિની દવાઓ ખાઇને પુરૂષ બનવા સંબંધી છે. પુરૂષ બનવા માટે અથવા ખરૂં પુરૂષત્વ મેળવવા માટે જે કુદરતી રસ્તાઓ છે તે છોડીને ખોટા રસ્તાઓ લેવા અને પોતાનું પુરૂષત્વ બતાવવાનો ડોળ કરવો, તે શેખાઈ અથવા મિથ્યા ગર્વ નહિ તો બીજું શું? સેંકડે ૭૫ જુવાન પુરૂષો આવી શેખાઈ બતાવી રહ્યા છે! તેઓ પુરૂષત્વ માટે વલખાં મારે છે, અને વીર્ય સ્તંભનની હાનિકારક દવાઓ ખાઇને પોતાના શરીરની પાયમાલી કરી રહ્યા છે. ભાંગ પીનારાઓ ભાંગ પીને પોતાના શરીરમાં જુસ્સો બતાવે છે, અફીણ ખાનારાઓ અફીણ ખાધા પછી કાંટામાં આવેલા માને છે, અને દારૂ પીનારાઓ

પણ કૃત્રિમ બળ માટેજ દારૂ પીએ છે. પણ એ ચીજોનો નિશો ઉતરવા માંડયા પછી તેમના શા હાલ થાય છે, તે તેમનેજ પૂછ-વાથી ખાત્રી થશે. ધાતુનું સ્તંભન કરનારી દવાઓ પણ મોટે ભાગે અફીણ વગેરે કેફી ચીજોનીજ બનેલી હોય છે, અને એ દવાઓ ચોક્કસ સમય સુધી શરીરની નસોમાં બળ લાવે છે, પણ પાછળથી એજ દવાઓ પુરૂષને અત્યંત ઢીલો, કમજોર અને નામર્દ બનાવી દે છે. પણ પુરૂષત્વ દેખાડવામાં શેખી કરનારા પુરૂષો શરીરના અને દ્રવ્યના ભોગે ફુલણજી બનીને એકાદ વીર્ય સ્તંભન ગુટિકા ખાઇને ચાક ઉપર ચડે છે! પુરૂષવર્ગની આ શેખાઇ અને બડાઇએ સંસા-રમાં ભારે મોટી હાનિ કરેલી છે; સંસારને ભ્રષ્ટ બનાવી દીધો છે!

પુરૂષત્વ એ શું વસ્તુ છે, અને તેનો કયાં અને કઇ રીતે ઉપ-યોગ કરવાનો છે, એ વાત પુરૂષો સમજતા નથી, એજ મોટી કમ્બખ્તી છે! એજ મોટું દુર્ભાગ્ય છે! પુરૂષોનું વીર્ય અથવા પુરૂષ-ત્વ એ આવી શેખાઇ માટે નથી, સ્ત્રી વર્ગ આગળ પરાક્રમ બતાવવા માટે નથી; ખરૂં કહીએ તો સ્ત્રીઓ—મર્યાદ એજ જેમનું ભૂષણ છે, એવી સ્ત્રીઓ—પુરૂષોની આવી શેખાઇને ઇચ્છતી નથી, પસંદ પણ કરતી નથી. તેઓ મરદોની આવી મૂર્ખતા ઉપર હસે છે; તેમ છતાં કૃત્રિમ ઉપાયોથી પણ મરદ બનવાની મરદોની અભિલાષા બહુ વધી પડેલી જોવામાં આવે છે, અને ખરૂં કહેવા દો તો, મરદોની આ શેખાઇ એજ તેમની મોટી નિર્બળતા છે, એજ તેમની પુરૂષત્વહીનતા છે. ભાષાની મર્યાદ આ વિષે વધારે ઉઘાડી રીતે લખતાં કલમને અટકાવે છે. ટુંકામાં, પુરૂષત્વ વિષે અને વીર્યના ટકાઉપણા વિષે જુવાન પુરૂષોના મનમાં ઘણા વિલક્ષણ અને ઘણા હાનિકારક હવાઈ વિચારો દાખલ થઈ ગયા છે, અને તેથી તેઓ બિચારાઓ વીર્ય સંબંધી બહુ વિપરીત વિચારોના વમળતાં પડી ગયેલા હોય છે.

તેમને આવા વિપરીત વિચારોના વમળમાં નાંખનાર અમે વૈદ્યોજ છીએ; અમારાં લખાણોની જાળથીજ તેઓ આવા વમળમાં પડેલા છે. વીર્ય સંબંધી વર્ણનોએ તેમનામાં ભારે અવળા સંસ્કારો ઠસાવી દીધા છે. તેઓ ખરૂં પુરૂષત્વ તો કોઇ જુદીજ વસ્તુમાં દેખે છે, કે જે વસ્તુ કુદરતના રાહમાં તેમને મળનારી નથી; કુદરતમાં જે વસ્તુ છેજ નહિ, તે તેમને જોઇએ છીએ, અથવા જરૂરની છે એમ તેમના મનમાં ઠસાવવામાં આવેલ છે, અને તેથી વીર્યસ્તંભન–અયોગ્ય અને અકુદરતી ટકાવ–માટે આ બધાં અકુદરતી ફાંફાં છે! આથી વધારે આ વિષય ઉપર લખી શકાય એમ નથી.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

સદાચરણ=બળ; દુરાચરણ=નિર્બળતા.

સર્વે સદાચારો બળ આપનારા છે; સર્વે દુરાચરણો બળનું હરણ કરનારાં છે. જ્યાં સદાચાર છે ત્યાંજ ખરૂં બળ છે. નિર્બળતાની ફર્યાદો કર્યા કરીએ છીએ, પણ નિર્બળતા પ્રાપ્ત થવાનાં બધાં દ્વારો જાણતા નથી. દુરાચરણો પણ આપણી નિર્બળતાનું મુખ્ય કારણ છે, એ વાત ભૂલવા જેવી નથી.

અત્યાર સુધી પાછલાં પ્રકરણોમાં કહેવામાં આવ્યું કે શારીરિક તથા માનસિક દરદોથી તથા અયોગ્ય આહાર વિહારથી શરીરમાં નિર્બળતા આવે છે. આ પ્રકરણમાં નિર્બળતાને ઉત્પન્ન કરનાર એક વિશેષ કારણ વિષે પણ થોડો વિચાર કરીએ. આપણાં દુરાચરણો આપણાં શરીરમાં નિર્બળતા એટલે અશક્તિ પેદા કરે છે, એવી વાત તમારામાંથી ભાગ્યેજ કોઇના જાણવા માનવામાં હશે; પણ ખરેખર

તેમજ વાત છે. વૈદકશાસ્ત્રના સર્વથી જુના પ્રમાણભૂત ગ્રંથ ચરકમાં, એટલા માટે તો, સદાચારનું એક આખું પ્રકરણ આપેલું છે.

શારીરિક દુરાચરણો અને શારીરિક પાપો (physical sins and physical vices), એ તો સીધી રીતે શરીર ઉપર નઠારી અસર કરે છેજ; પણ માનસિક તેમજ નૈતિક પાપો (Mental and Moral sins) પણ શરીર ઉપર ઘણી ખરાબ અસર કરે છે, એ વાત ભૂલવી નહિ જોઇએ. આ પ્રકારનાં આપણાં પાપોની ખરાબ અસર આપણા સ્થૂલ શરીર ઉપર એવી તો ગુપ્ત રીતે થયા કરે છે કે આપણે એ અસર કે તેનું પરિણામ સમજી શકતા નથી.

ધંધારોજગારની ધમાલમાં પડેલાં જુદાં જુદાં માણસો પોતાના ધંધામાં કેટલી બધી ગોડમાલ કરે છે, કેટલાં બધાં કપટ કરે છે, કેટલું બધું અપ્રમાણિકપણું ચલવે છે, અને એવાં દુષ્ટાચરણને માટે તેઓને અંદર ખાનેથી કેટલો બધો પશ્ચાત્તાપ થતો હશે, અથવા કરેલાં ખોટાં કૃત્યોને માટે તેમને કેટલો બધો ભય લાગેલો હશે, અને એવા પશ્ચાતાપમાં અને ભયમાં તેઓ કેટલા બધા વ્યાકુળ બની ગયેલા હોય છે, એ વાતનું ખરૂં સ્વરૂપ તો તે જુદા જુદા માણસોનાં આચરણો ઉપર બારીક અવલોકન કરનારાઓજ જાણી શકે. વૈદ્યો તથા ડૉકટરો આગળ આવા માણસોની નાડ આવ્યા વિના રહેતી નથી, કેમકે દરદોનાં કારણોનો તપાસ કરતાં કરતાં દરદીના ખાનગી વ્યવહાર ઉપર તથા ખાનગી આચરણ ઉપર પણ અજવાળું પડી જાય છે. અમે એવાં સેંકડો નહિ પણ હજારો દરદીઓ જોયા છે, કે જેઓ નિર્બળતાની બુમ મારતા આવે છે, પણ જેમની સર્વ નિર્બળતાનું કારણ તેમનાં આવાં દુષ્ટ આચરણ—અસત્ય અને અપ્રમાણિક વ્યવહારોની હાડમારી અને ચિંતાજ હોય છે. કોઈ પણ પ્રકારની વ્યવહારી મોટી આફત કે ચિંતા માણસના શરીરમાં ક્ષય પેદા કરે છે, અને આવા ક્ષયના તથા

ક્ષીણતાના દરદીઓ અનેક જોયા છે; આફતમાંથી અથવા ચિંતામાંથી મગજ ફટકી ગયું હોય, ચળી ગયું હોય, એવા ઉન્માદીઓ પણ ઘણા જોયા છે. પણ નાનાં નાનાં અનેક પાપાચરણોમાં તો આપણે લગભગ બધા સપડાયેલા હોઇએ છીએ, અને એ જાતની ચિંતા, ભય, ત્રાસ અને પશ્ચાત્તાપ તો આપણાં શરીરને નિરંતર એવી રીતે કોરી રહેલ હોય છે, કે જે વાત આપણે સમજી શકતા નથી.

આપણે આપણા નિત્યના વ્યવહારમાં જેટલા ગુન્હા, જેટલાં પાપ, જેટલાં અસત્ય આચરણ કરીએ છીએ તે બધાં બહાર પડતાં હોય કે ન પડતાં હોય, બીજા લોકો આપણાં આવાં ગુપ્ત પાપોની વાત જાણતા હોય કે ન જાણતા હોય, અને આપણને આપણાં એ છુપાં કૃત્યો બદલ કાયદાની શિક્ષા થતી હોય કે ન થતી હોય, પણ આપણા અંતઃકરણમાં એ પાપાચરણો આપણને નિત્ય ડંખ્યા કરે છે, નિત્ય શિક્ષા કર્યા કરે છે, અને આપણે એ કૃત્યોને માટે નિરંતર ભયમાં, ચિંતા તથા પશ્ચાત્તાપમાં અરધા ગાંડા જેવા–હોશ્લા જેવા–શું નથી બની જતા ? અને પછી બેહોશ થઇને પથારીમાં પડીએ છીએ. વૈદો તથા ડાક્ટરો આગળ મુડદા જેવા જઈ પડીએ છીએ; તથા અશક્તિની–નરવસનેસની–અતિશય લેવાઇ ગયો, બાપરે, એવી બુમ પાડી ઉઠીએ છીએ ! આ સ્થિતિ શું છે ? આમાં શારીરિક દરદ કાંઈ પણ હોતું નથી. પણ ડાક્ટર સાહેબ છાતી તપાસવા માંડે છે, અને વૈદરાજ નાડ તપાસવા લાગે છે, છતાં આ વિલક્ષણ દરદીની ખરી નાડી ડાક્ટરના કે વૈદના હાથમાં શી રીતે આવી શકે ? પછી ડાક્ટર સાહેબનો નરવસ એગ્ઝોશ્ચન (nervous exhaustion–નાડીઓનો પરિશ્રમ કે થાક) સંબંધી અને વૈદરાજનો વાયુ વધી ગયા સંબંધી અભિપ્રાય પડે છે અને શરીરમાં એકદમ ગરમી લાવ. નારી દવા ખાવાનું પ્રિસ્ક્રીપશન લખાય છે ! દરદી પણ પોતાની

નિર્બળતાનું કારણ જાણતો નથી અને જણાવતો પણ નથી, અને ઉપચારક પણ એ ગુપ્ત કારણની કુંચી સહેલથી હાથ કરી શકે નહિ. આ કારણથી, આ પ્રકારના પણ સેંકડો અને હજારો નિર્બળતાના દરદીઓ શક્તિની દવાઓ ખાય છે, અને પૈસાની નિર્થક પાયમાલી કરે છે, જ્યારે તેમની નિર્બળતાનું ખરૂં કારણ તેમનાં પાપાચરણમાંથી ઉત્પન્ન થયેલ માનસિક ચિંતા, ભય અને ત્રાસ હોય છે.

પાપાચરણ માત્ર ધંધા સંબંધીજ નથી; આપણાં પાપાચરણો અનેક પ્રકારનાં છે. માબાપો તરફ અયોગ્ય અને દુષ્ટ વર્તન, તેમની આજ્ઞાનું ઉલ્લંઘન, ગુરૂવર્ગ અને વડિલવર્ગ તરફ અનાદર, કુટુંબીઓ તથા ભાઇઓ સાથે સ્વાર્થ બુદ્ધિમાંથી જન્મ પામેલો કુસંપ, પાડોશીઓ પ્રત્યે ઇર્ષ્યા, બીજાઓના માનની તથા બીજાઓના સુખની અસહનતા, બીજાઓનું ફળ પોતાને મળે તો ઠીક એવી દુષ્ટ ઇચ્છા, બીજાઓનું બુરૂં કરવાની દુષ્ટ વાસના, ઇત્યાદિ અનેક પ્રકારનાં પાપાચરણો આપણા પવિત્ર મનને દુષ્ટ બનાવે છે, અને આપણા નિરોગી શરીરને રોગી તથા નિર્બળ બનાવે છે.

નીતિને રસ્તે ચાલનારાઓ હમેશાં નિર્ભય હોય છે, અને નિર્ભયતા એજ બળ છે. ભય એ મ્હોટામાં મ્હોટું અબળ (નબળાઇ) છે. માટે સદાચાર તથા નીતિને રસ્તે ચાલો, કે જેથી તમારા શરીરમાં નિર્બળતા કદી પણ પ્રવેશ કરી શકે નહિ. દરેક માણસમાં નૈતિકબળ (moral courage) હોવાની જરૂર છે. નીતિબળ વિનાનો માણસ એ ખરો માણસ નથી, પણ પશુ છે; પશુથી પણ નપાવટ છે, કેમકે પશુઓમાં શારીરિક બળ હોય છે; નીતિબળ વિનાનાં માણસોમાં શારીરિક કે માનસિક એકે પ્રકારનું ખરૂં બળ હોતું નથી.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

નિર્બળતાના કુદરતી ઉપાયો.

નિર્બળતાના કુદરતી ઉપાયો અને નિર્બળતાના ઔષધીય ઉપાયો, એવા બે પ્રકારો ગણીને આ નિબંધમાં ઉપાયોનાં બે પ્રકરણો રાખવામાં આવ્યાં છે, છતાં કહેવું જોઇએ કે આ બે પ્રકારો વાસ્તવિક રીતે જુદા નથી; ઔષધીય ઉપાયો એ પણ કુદરતીજ ઉપાયો છે, જો તે ઉપાયોની યોજના સમજીને કુદરતી રીતે થાય તો.

પ્રથમ તો નિર્બળતાના ઉપાયો વિષે આગળ વધતાં પહેલાં જણાવવું જોઇએ કે નિર્બળતા એ કોઈ રોગ કે દરદ નથી, પણ માત્ર દરદનું લક્ષણ છે, તેથી જે દરદથી કે જે દોષથી નિર્બળતા માલમ પડે તે દરદનો કે દોષનો ઉપાય કરવો, એજ નિર્બળતાનો ઉપાય છે. આ દૃષ્ટિથી વિચાર કરીએ તો, પાછલાં પ્રકરણોમાં નિર્બળતાનાં કારણોનાં વર્ણનમાં નિર્બળતાના ઉપાયોનું સૂચન થઈજ ગયું છે.

પણ નિર્બળતાની ફર્યાદ સમાજમાં એટલી તો સર્વસામાન્ય પ્રસરી ગયેલી છે, અને તેના ઉપાયો માટે એટલી બધી આતુરતા વધી ગયેલી છે કે ખાસ “ **નિર્બળતા** ” ના નિબંધમાં ઉપાયો વિષે એટલું કહીને પતવી દેવાથી ચાલે તેમ નથી. ‘ **નિર્બળતા** ’નો નિબંધ ગ્રાહકોને અમારા તરફથી ભેટ તરીકે મળવાનો છે, એવી વાત જ્યારથી જાહેર થઇ ત્યારથી **નિર્બળતા** વિષે ફર્યાદ કરી રહેલા દરદીઓ આ નિબંધ વિષે વરસાદની પેઠે વાટ જોઈ રહ્યા હોય તો તે માત્ર નિર્બળતાના ઉપાયો માટેજ વાટ જોઈ રહ્યા હશે, એ સહેલથી સમજાય એવી બીના છે. આવી સ્થિતિમાં નિર્બળતાના ઉપાયો વિષે કાંઇક પણ ન કહેવામાં આવે તો તેઓ બેશક નિરાશ થાય.

એટલા માટે આ નીચે '**નિર્બળતા**' વિષે કેટલાક કુદરતી ઉપાયોનું વર્ણન કરવામાં આવે છે. આ નિબંધનાં પાછલાં પ્રકરણોમાં વારંવાર કહેવામાં આવ્યું છે, અને એકવાર ફરીથી પણ કહેવાની રજા લઇએ છીએ કે, 'નિર્બળતા' ના કુદરતી ઉપાયો દરદીઓના પોતાના હાથમાંજ છે; અમે અત્રે તેની માત્ર યાદી જ આપવા કરતાં કાંઈ વિશેષ કરી શકતા નથી.

ત્રીજા પ્રકરણમાં નિર્બળતાનાં મુખ્ય ૧૦ કારણો આપ્યાં છે. આ કારણો પૈકી જે કારણથી શરીરમાં નિર્બળતા આવી હોય, તે કારણ દૂર કરવું; તે નિર્બળતાનો ખરો ઉપાય છે.

વ્યાધિની નિર્બળતા—દરેક દરદવાળી સ્થિતિમાં શરીરે નિર્બળતા જણાય છે. વ્યાધિ જાય છે એટલે નિર્બળતા પણ દૂર થાય છે, અને ધીમે ધીમે પણ એની મેળેજ શક્તિ આવે છે. વ્યાધિનાં પાછાં અનેક કારણો હોય છે, અને શરીરમાં જુદાં જુદાં અનેક સ્થાનના સ્થાનિક વિકારો પણ અશક્તિ લાવે છે. માટે અહીં સ્થાનિક કારણની નિર્બળતાના ઉપાયો અને સાર્વદૈહિક કારણની નિર્બળતાના ઉપાયો, એમ બે પ્રકારના ઉપાયો વિષે વિચાર કરવાનો છે. મગજ, હૃદય, અને પાચનક્રિયાના કામમાં મદદ કરનારાં બધાં મર્મસ્થાનો (કલેજું, હોજરી, નાનાં મોટાં આંતરડાં વગેરે) એ સ્થાનિક દરદોનાં મુખ્ય સ્થાન છે; તે સિવાય મૂત્રાશય તથા સ્ત્રીઓનાં ગર્ભસ્થાન એ પણ દરદોનાં ફળદ્રુપ સ્થળો છે. વળી આ ઉપરાંત, નાના નાના અવયવોમાં પણ દરદ થાય છે અને તે દરદ લાંબુ ચાલે છે, તથા આખા શરીર ઉપર તેની ખરાબ અસર પહોંચે છે, ત્યારે તે નાના અવયવોનાં દરદો પણ શરીરમાં નિર્બળતા લાવે છે, એ વાત પ્રથમ પણ કહેવામાં આવી છે. માટે નિર્બળતાનો ઉપાય કરવામાં નિર્બળતાના કારણને પ્રથમ પકડવું જોઇએ. આપણે અહીં પ્રથમ થોડા સ્થાનિક નિર્બ-

ળતાના ઉપાયો વિષે અને પછી સાર્વદૈહિક નિર્બળતાના ઉપાયો વિષે વાત કરીએ.

સ્થાનિક નિર્બળતાના ઉપાયો:—પ્રથમ મગજથી શરૂઆત કરીએ:—

મગજની નિર્બળતાના ઉપાયો:—૧. મગજની નિર્બળતા મગજને જોઇએ તેથી વધારે પરિશ્રમ પડવાથી આવે છે, અને મગજ નબળું પડે એટલે આખું શરીર નબળું પડ્યું જ સમજવું. માટે મગજને હદ ઉપરાંત પરિશ્રમ કદિ પણ ન આપવો, એ મગજની નિર્બળતામાંથી બચવાનો ઉપાય છે.

૨. મગજનું કામ કરનારાઓ ખાસ કરીને મગજના વિકારોની તથા મગજની નિર્બળતાની ફર્યાદ કરે છે. અભ્યાસીઓ, બહુ વાંચનારાઓ, બહુ વિચાર કરનારાઓ, તથા બુદ્ધિની જેમાં બહુ જરૂર પડે એવો ધંધો કરનારા લોકોનાં મગજ થાકી જાય છે. માટે આ સર્વ લોકોએ પોતાની શક્તિ પ્રમાણે મગજનું કામ કરવું; મગજ થાકવા લાગે કે કામ પડતું મૂકી વિશ્રાંતિ લેવી.

૩. કેટલાક વિદ્યાર્થીઓ વરસનો મોટો ભાગ પોતાના અભ્યાસમાં ધ્યાન નહિ આપતાં રમતમાં, નાટક તમાસા જોવામાં અને વાર્તાનાં પુસ્તકો વાંચવામાં કાળક્ષેપ કરે છે, અને પછી પરીક્ષાનો એકાદ માસ બાકી રહે છે, કે રાતના ઉજાગરા કરીને બહુ વાંચવા લાગે છે, તેથી તેમનાં મગજ થાકી જાય છે. માટે મગજનું કામ નિયમિત કરવું જોઇએ; જેથી મગજમાં નિર્બળતા આવે નહિ.

૪. મગજના પરિશ્રમથી તથા થાકથી નિર્બળતા આવે છે, ત્યારે કેટલાક લોકો શક્તિ માટે ગરમ;ઉત્તેજક પીણાં પીએ છે; જેવાં કે દારૂ, કૉફી, ચા, બીડી, વગેરે. થાકેલા મગજ ઉપર આવી ગરમ ચીજો પેટમાં નાંખવી, એ તો થાકેલા ઘોડાને ચાબુકનો માર મારીને ચલા-

વવા બરાબર છે. ઘોડો થાકી જાય ત્યારે તેને પાછો ચાલતો કરવો હોય તો તેને વિસામો આપવો, એજ ખરો ઉપાય છે; ચાબુક લગાવીને ચલાવવો એ ખરો ઉપાય નથી. પણ ઘણા લોકો ઉત્તેજક પીણાં પીને મગજને ચલાવવાના ઉંધા ઉપાયો કરે છે, તેથી તો મગજ ઉલટું વધારે નબળું પડે છે. માટે મગજની નિર્બળાઇ દુર કરવા માટે ઉત્તેજક પીણાં કદી પણ પીશો નહિ. વિશ્રાંતિ લો.

૫. મગજ થાકે અને મગજનું કામ કરવું ગમે નહિ, કે તુરત આરામ લેવો, અથવા મનને ગમત પડે એવી કોઇ શારીરિક કે માનસિક રમત ગમતમાં કે વાતચિતમાં લાગવું, અથવા ખુલ્લી હવામાં ચાલ્યા જવું. ખુલ્લી હવા એ મગજના પરિશ્રમને દુર કરવામાં તથા મગજને તાજું બનાવવામાં બહુજ મદદ કરે છે.

૬. ધંધાધાપાની બહુ હાડમારી કરીને થાકેલા લોકોનાં માત્ર શરીરજ થાકેલાં હોય છે, એમ નહિ સમજવું; તેમના મગજને પણ બહુ પરિશ્રમ પહોંચે છે. માટે આવા લોકોએ આવા કારણથી આવેલ નિર્બળતા દુર કરવા માટે, થોડો સમય ધંધો છોડી દેવો, અને ધંધાનું સ્થાન પણ છોડી દેવું. તથા થોડા દિવસ કોઇ સારી હવાવાળા એકાંત સ્થાનમાં જઇને આરામ લેવો. આવા લોકોને માટે નિર્બળતા દુર કરવાનો આ સારામાં સારો ઉપાય છે.

૭. મગજની નિર્બળતામાં તથા મગજના થાકમાં બ્રહ્મચર્ય પાળવું. સ્ત્રી સંબંધી વિચારો તદ્દન છોડી દેવા. આ બ્રહ્મચર્ય માત્ર શરીરથીજ પાળવું એમ નહિ; કાયિક, વાચિક અને માનસિક ત્રણે પ્રકારથી બ્રહ્મચર્ય પાળવું, એટલે કે, વિષય સંબંધી, વાણીથી કે મનથી પણ સંકલ્પ કરવો નહિ.

૮. બહુ વાંચવાથી કેટલાક જુવાન વિદ્યાર્થીઓનાં મગજ થાકીને તે થાકની વીર્યસ્થાન ઉપર પણ ખરાબ અસર થાય છે, અને તેથી

વીર્ય સંબંધી વિકારો ઉત્પન્ન થાય છે; વીર્ય વારંવાર ઉશ્કેરાય છે, અને રાત્રે ખરાબ સ્વપ્નમાં આવીને વીર્યપાત (night discharge) થાય છે. વિદ્યાર્થી વર્ગમાં આવી સંખ્યા ઘણી મોટી જોવામાં આવે છે. આવા વીર્યસંબંધી વિકારોની અને નબળાઇની ફર્યાદ કરનારા વિદ્યાર્થીઓએ અભ્યાસનો પરિશ્રમ છોડી દેવો; શરીરનો ભોગ આપીને પરીક્ષામાં પાસ થવાનો મૂર્ખાઈ ભરેલો વિચાર માંડી વાળવો; તથા સારી હવા-વાળા સ્થળમાં તથા સારા સદાચારી મિત્રોની સોબતમાં વસવું; નાટકો જોવાં નહિ, ઉજાગરા કરવા નહિ, શૃંગારી નૉવેલો વાંચવાં નહિ, અને પવિત્રપણે જીંદગી ગુજારવી; ખુલ્લી હવામાં ફરવા જવું; સાદો ખોરાક ખાવો; ગરમ ઉત્તેજક ખાનપાન તદન છોડી દેવાં; તમાકુ બીડી પીવાનું વ્યસન હોય તો તે પણ છોડી દેવું.

૯. તમાકુ પીવાથી મગજ બગડે છે, અને મગજની અશક્તિ વાળાને તમાકુની બીડી નુકસાન કરે છે; પણ અફસોસ કરવા જેવી વાત એ છે કે આપણે અહિંના લોકોએ તો એવું માન્યું છે, કે કામ કરતાં જરા થાક લાગે, કે તમાકુની બીડી પીવાથી થાક ઉતરી જાય! આ માનવું તદન ગેરસમજનું છે. દરેક ઉત્તેજક વસ્તુ પ્રથમ શરીરમાં કાંટો તથા જાગૃતિ લાવે છે, એ વાત ખરી છે, પણ એવો કૃત્રિમ કાંટો નિશો ઉતર્યા પછી જતો રહે છે એટલું જ નહિ પણ મગજને તથા શરીરને ઉલટું વધારે નરમ બનાવે છે, અને બીજી બીડી પીવાનું મન થાય છે, વળી ક્ષણવારમાં કાંટો આવીને પાછું ઢીલાપણું આવ-વાથી વળી ત્રીજી વાર બીડી પીવાનું મન થાય છે, એમ આદત પડવાથી દિવસમાં પાંચ પચીસ બીડીઓ ફુંકી બાળવામાં આવે છે! ઘણીવાર કહેવામાં આવ્યું છે કે તમાકુ એ ઝેર છે, અને બીડી પી-વાથી તેનું ધીમું ધીમું ઝેર મગજમાં તેમ જ તે દ્વારા શ્વાસનળીઓમાં તથા છાતીમાં અને હોજરીમાં પહોંચીને તે સર્વે મર્મસ્થાનોને બગાડે

છે. બહુ બીડી પીનારાઓ દમલેલ થઈ જાય છે. આ પ્રમાણે, બીડી પીવાય છે તો મગજનો તથા શરીરનો થાક ઉતારવા માટે, પણ ખરી રીતે તે બીડી થાક ઉતારતી નથી, પણ મગજને તથા શરીરને વધારે અશક્ત બનાવી, ખાંસી તથા દમ જેવાં કેટલાંક દરદો પેદા કરે છે. માટે મગજની અશક્તિ વાળાઓએ તો બીડી તદન છોડી દેવી જોઇએ. ચા, કૉફી, ભાંગ, ગાંજો, અફીણ, વગેરે સર્વે ઉત્તેજક ચીજો પીનારાઓની આવીજ દશા થાય છે.

૧૦. મગજ થાકે છે ત્યારે શરીર પણ લોથ પોથ બને છે. દરદી એમ સમજે છે કે, સારો પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાઉં, એટલે મગજની અશક્તિ દુર થશે. આવા ઉંધા વિચારથી, તમે વિશ્રાંતિ લેવાને બદલે, ખૂબ પુષ્ટીકારક ખોરાક ખાઇને પાચનક્રિયા ઉપર મોટો બોજ ભરો છો. પણ સમજવા જેવી વાત એ છે કે, પાચનક્રિયાનું કામ મગજના તંતુઓ વડેજ થાય છે, અને મગજના તંતુઓ તો નબળા પડયા હોય, એવી સ્થિતિમાં તમે તો હોજરીમાં વધુ ખોરાક નાખીને તેને ઉલટું વધારે કામ સોંપો છો, જેથી નબળાઇમાં પાછો પરિશ્રમ વધે છે. મગજ થાકે ત્યારે પાચન કરનારા અવયવોને ઉલટું ઓછું કામ આપવું, એટલે કે ખોરાક જલદી પચે એવો હલકો ને થોડો થોડો ખાવો.

૧૧. મગજની નિર્બળતામાં ચિંતા તથા ભય વધે એવું કાંઈ પણ કામ કરવું નહિ, અને એવો કોઈ પણ વિચાર લાવવો નહિ. આનંદમાં રહેવું, ગાવું, બજાવવું, અથવા કોઇ ગાય બજાવે તે સાંભળીને આનંદ લેવો; હસવું આવે એવી નિર્દોષ ગમતવાળી વાતો કહેવી તથા સાંભળવી, તેથી પણ મગજનો થાક જલદી ઉતરી જાય છે.

૧૨. મગજના થાક વાળાએ તથા મગજની નિર્બળતા વાળાએ, માથા ઉપર ગરમ પાણી નાખવું નહિ; શરીર નબળું હોય તો સહન

થાય એવા ગરમ પાણીથી ન્હાવું, તોપણ માથા ઉપર ઠંડા પાણીની ધાર કરવી; અને સ્નાન કરતાં પહેલાં શરીરે તેલ ચોળવું કે ચોળાવવું; શરીર ચંપાવવું, તથા રાત્રે પગનાં તળીયાં તેલથી કે ઘીથી ઘસાવવાં.

વિશેષ સૂચના—મગજના થાકમાં તથા મગજની નબળાઇમાં ખોરાક ઘણોજ સાદો ખાવો; જેમકે ચોખા, દુધ, ચોખાદાળ, એકાદ રોટલી કે પુરી, એકાદ સાદુ શાક, સફરજન, નારંગી, મોસંબી, દ્રાક્ષ, આંબળાંનો મુરબ્બો, ભુરાં કોળાંનો મુરબ્બો, પચે તો બે ચાર બદામ, થોડાં પસ્તાં તથા ખીસમીસ (ધોળી દ્રાક્ષ) ચાવવાં; દાળશાકમાં સાદો મસાલો નાખવો. ધાણાજીરૂં, આદુ, હળદર વગેરે નાખવાં. મિષ્ટાન્ન નહિજ ખાવું, અથવા બહુજ ઓછું ખાવું, ઘી પણ ઓછું ખાવું; ઘીને બદલે મળે તો માખણ ખાવું. દારૂ કદી પીવો જ નહિ. થાકી પાકીને ઘેર આવેલા પારસી ભાઇઓ અને તેમની નકલ કરવા મંડી પડેલા ઘણા હિંદુઓ પણ દારૂની પ્યાલીઓ ચડાવે છે, એવું માનીને કે તેમનો થાક ઉતરી જશે; પણ થાક ઉતરતો નથી, અને મગજ વધારે ઉશ્કેરાઇને વધારે નબળું બને છે. એવીજ રીતે, બહુ મરચાં અને બહુ ગરમ મસાલા પણ મગજને નુકસાનજ કરે છે.

હૃદયની નબળાઇના ઉપાયો—૧. હૃદયની નબળાઇને કોઈ છાતીની નબળાઈ કહે છે. આ દરદ બહુ ગુંચવાડા ભરેલું તેમજ જોખમ ભરેલું ગણાય છે, માટે છાતીના દરદીએ તથા છાતીની નિર્બળતાવાળાએ ડાકટરી સલાહ લેવી. આ દરદ મુખ્ય કરીને લોહી ઓછું થવાથી તથા પાચનશક્તિ બહુ નબળી પડવાથી, એવાં બે કારણોથી થાય છે, અને બીજાં પણ કારણો હોય છે. બહુ શ્રમ કરવાથી, બહુ ભાર ઉચકવાથી તથા બહુ દોડવાથી પણ આ દરદ થાય છે, અને દરદની સાથેજ દરદી બહુજ નબળો પડી જાય છે. માટે જે જે કારણથી છાતીમાં નબળાઈ જણાતી હોય તે કારણ પ્રથમ દૂર કરવું.

૨. પેટનો વાયુ (gas) ઉંચો ચડીને છાતીમાં ભરાતો હોય તો તેથી છાતીમાં શૂળ વગેરે દરદ થાય છે અને નબળાઈ માલમ પડે છે. છાતીની નબળાઇનું આવું કારણ હોય તો પાચનક્રિયા સુધરે એવા ઉપાયો કરવા.

૩. લોહી ઓછું થયું હોય, એટલે લોહીમાંથી રાતાં રજકણ કમી પડવાને લીધે શરીર ફીકું પડી ગયું હોય, તો લોહી વધે એવા ઉપાયો કરવા. લોહી જતું હોય, જેમકે હરસના દરદીને, ઝાડાના દરદીને, ક્ષયના દરદીને તેમજ રક્તપ્રદરવાળી સ્ત્રીને લોહી જવાથી શરીરમાં નિર્બળતા આવે છે, અને આવી નિર્બળતા હૃદય ઉપર વધુ વર્તાય છે; લોહી ઓછું થવું, એ નિર્બળતાનું ઘણું મોટું કારણ છે. માટે શરીરમાંથી લોહી કોઈ પણ રસ્તેથી જતું હોય તો તેનો અટકાવ કરવો. વળી લોહી ઓછું થવાથી કે લોહી જતું હોય તે કારણથી જે નિર્બળતા આવે તેમાં ગરમ દવા કે ગરમ ખોરાક ફાયદો કરે નહિ. ગરમ દવાઓ તો લોહીને વધારે જુસ્સો આપે, પણ લોહીનો વધારો કરે નહિ. માટે લોહીનાં રજકણો વધે એવો રક્તવર્ધક સારો ખોરાક ખાવો, અને દવાઓ ખાવી તો તે પણ ગરમ નહિ પણ લોહીને વધારનારી ખાવી.

૪. બહુ ચિંતા ભરેલો ધંધો કરવો, બહુ હાડમારી ભોગવીને આખો દિવસ મગજમારી કરવી, ઉતાવળે ઉતાવળે ખાવું, ઉતાવળથી ઑફીસના કામ ઉપર પહોંચવું, આખો દિવસ કામકાજમાં માથું પકવવું, અને થાકીપાકીને માંડમાંડ ઘેર પહોંચવું, આવી સ્થિતિ ઘણાની દેખીએ છીએ. આવા માણસોની છાતી હમેશાં નિર્બળ રહે છે, અને કોઈનું હૃદય સહજ વધુ ધક્કો પહોંચતાં બંધ પડે છે. લોકો આવા દરદમાં દૈવ કોપ સમજે છે, પણ તેમાં દૈવનો કોપ કશો નથી. આપણી મૂર્ખતાનોજ કોપ છે. આપણે શાંતિવાળી જીંદગી ન ભોગવીએ

તો તેનું એજ પરિણામ આવે. માટે માણસોએ શરીરે બળવાન્ રહેવું હોય તો બહુ ચિંતા ભરેલો ધંધો કે બહુ હાડ મારી ભરેલી નોકરી કરવી નહિ. શાંતિથી કામ ધંધો કરવાથી જે મળે તેથી સંતોષ રાખવો.

૫. આવા હૃદયના દરદીઓને માટે નિર્મળ ખુલ્લી હવા બહુજ ફાયદો કરે છે. પાછળ કહેવામાં આવ્યું છે કે, હૃદય વગેરે મર્મસ્થાનોમાં સ્નાયુ કામ કરે છે અને એ સ્નાયુને ગતિ આપનાર શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયા છે. હૃદયને જે બળ મળે છે તે પણ શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયામાં મુખ્ય લાભ હવાનોજ છે. જો નિર્મળ ખુલ્લી હવામાં આપણે રહેલા હોઇએ તો હૃદય વધારે પ્રફુલ્લિત રહે છે.

૬. જેમ મગજની નિર્બળતામાં માનસિક આરામ તથા વિશ્રાંતિની જરૂર છે, તેમ હૃદય નબળું હોય ત્યારે પણ આરામની જરૂર છે. નબળા હૃદયવાળાએ કસરત કરવી નહિ; બહુ ચાલવું પણ નહિ; કેમકે ખાસ કરીને શારીરિક આરામની જરૂર છે.

૭. હૃદય નબળું પડે, અર્થાત્ તેની ક્રિયા મંદ પડે, તેમજ હૃદયની ક્રિયા જોઇએ તે કરતાં વધારે જોરથી ચાલે, આ બન્ને ક્રિયામાં શરીર ઘણુંજ નબળું પડે છે. હૃદયની ક્રિયા મંદ પડે ત્યારે હૃદયને જોર મળે એવા ઉપાયોની જરૂર છે, અને હૃદય જોઇએ તેથી વધારે જોરમાં ધડકી ઉઠે ત્યારે હૃદયની ક્રિયાને ધીમી પાડવાના શાંત ઉપાયો કરવા. બનતાં સુધી વિદ્વાન્ વૈદ્યની કે ડાક્ટરની સલાહ લઇને ઉપાય કરવો.

૮. ખોરાક બહુ ગરમ નહિજ લેવો. ઘણા લોકો હૃદયની નબળાઈ દુર કરવા સારૂ દારૂ તથા હદ ઉપરાંત ચા કૉફી લીધા કરે છે, પણ તેથી ખરો ફાયદો થવાને બદલે નુકસાનજ થાય છે. હૃદયની નબળાઇમાં ખોરાક બહુજ સાદો અને તૃપ્તિકારક લેવો. ઉત્તેજક પીણાં બીલકુલ લેવાં નહિ. બે વખત ગરમાગરમ ખોરાક લેવો. રાતવાસી

ખોરાક કદી પણ ખાવો નહિ. બ્રહ્મચર્ય અવશ્ય પાળવું; હૃદયના ઉપર દબાણ પડે, જોર પડે, એવું શ્રમનું કામ કાંઇ પણ કરવું નહિ.

પાચનક્રિયાની અવ્યવસ્થાથી આવેલી નિર્બળતાના ઉપાયો—પાચનક્રિયા ઉપર તો શરીરની શક્તિનો મુખ્ય આધાર છે, માટે પાચનક્રિયા જ્યાં સુધી સારી હોય અને જોઇએ એવો ખોરાક ખવાય અને તે ખોરાક બરાબર પચે, ત્યાં સુધી શરીરમાં શક્તિ કાયમ રહે છે. પાચનક્રિયામાંથી નિર્બળતા બે પ્રકારે આવે છે. જોઇએ તેથી ઓછો ખોરાક મળે; જોઇએ તેથી વધારે કે અનિયમિત ખોરાક ખવાય.

૧. ખોરાક પુરતો મળે નહિ, ભુખ વેઠવી પડે, તેથી શરીર નબળું પડે. નિરાધાર ગરીબ લોકોની નિર્બળતાનું આ કારણ હોય છે.

૨. અતિ ખોરાકથી તેમજ અનિયમિત રીતે ખાવાથી પાચનક્રિયા બગડે છે. પાચનક્રિયાના વિકારો તથા દરદો થાય છે, અને બરાબર પાચન નહિ થવાથી શરીરમાં સારૂં જોઇએ એટલું લોહી થતું નથી, અને તે કારણથી પણ નિર્બળતા આવે છે. માટે દરેક માણસે નિર્બળતાના ઉપાયો કરતા પહેલાં પોતાની પાચનશક્તિનો વિચાર કરવો, અને પાચનક્રિયામાંજ કાંઇ ગડબડ હોય તો, શક્તિની દવાઓને બદલે પાચનક્રિયા સુધરે એવા ઉપાયો કરવા.

૩. ઘણા લોકો એમ સમજે છે કે, ખૂબ ખવાય અને ઘી, દુધ, તથા માલમલીદા ખવાય તો શક્તિ વધે. આવું માની લેવાથી ઘણી ખરાબી થઇ છે. ઘણાખરા લોકો અજીર્ણ તથા મંદાગ્નિની દશા ભોગવે છે, અને પાચનક્રિયાનાં આ બન્ને દરદો જોઇએ તેથી વધારે ખાવાથીજ થાય છે; માટે પેટમાં બાદી રહ્યા કરતી હોય, ભુખ મરી ગઈ હોય અને અગ્નિ મંદ પડી ગયો હોય, તે વખતે શરીરમાં અશક્તિ, સુસ્તી અને હાથ પગમાં ત્રોડ ચાલે છે ત્યારે ઘણા લોકો

પોતાના પેટની મંદાગ્નિનો વિચાર ન કરતાં શક્તિની દવા અને શક્તિનો ખોરાક ખાવાનું ઉલટું વિરૂદ્ધ આચરણ કરે છે. નિર્બળતા તથા અશક્તિનું આવુંજ કારણ હોય તો અજીર્ણ તથા મંદાગ્નિ દુર થાય એવા લંઘનાદિ ઉપાયો કરવા, અથવા પેટમાંનો ખરાબ મળ દુર થાય અને અગ્નિ વધે એવા ઉપાયો કરવા. ખોરાક છેક સાદો, થોડો, અને નિયમિત રીતે માપી માપીને ખાવો. આવું સાદું નિયમિત વર્તન રાખવાથી પાચનક્રિયા સુધરશે અને ખોરાક પચીને લોહી થશે, એટલે શક્તિ આપોઆપ આવશે.

૪. અપચાથી બધાં મર્મસ્થાનો બગડે છે, નબળાં પડે છે; મગજ પણ નબળું તથા અવ્યવસ્થિત થાય છે. આવી સ્થિતિમાં બીગાડ પેટમાં હોય, અને ઉપાય મગજની શકિત વધારવાનો થાય, તો તેથી ફાયદાને બદલે ગેરફાયદોજ થાય. ઝાડો બંધ હોય, અને અન્નનળ આખો ગંધાઇ ઉઠયો હોય, તો મગજ પણ બહુજ બગડી જાય છે; તથા ભ્રમિત થાય છે. આ વખતે કોઇ યોગ્ય ઉપાયથી અન્નનળને ચોકખો કરવો જોઇએ; એની અંદર અજીર્ણનું ઝેર ભેગું થયું હોય, તે કાઢી નાખવું જોઇએ. હોજરી, નાનાં આંતરડાં, મોટાં આંતરડાં અને સફરો, એ સર્વે અન્નનળના ભાગો છે, તે ચોકખા રહેવા જોઇએ.

૫. અજીર્ણ તથા મંદાગ્નિમાં ખાનપાન સંબંધી બહુજ તજવીજ રાખવી જોઇએ. ખરી ભૂખ લાગે ત્યારેજ ખાવું; બાળકોને ખોરાક આપવામાં પણ માબાપોએ તપાસ રાખવો; પુરી ભુખ લાગ્યા પહેલાં ખાવા આપવું નહિ. કેટલાંક અણસમજુ માબાપો બાળકોને વારંવાર પરાણે પરાણે ખવરાવીને તેમનાં પેટ બગાડે છે, અને તેથી શક્તિને બદલે અશક્તિને તેડું કરે છે. ખાસ કરીને અભ્યાસ કરનારાં છોકરા છોડીઓને તો તાણીને—આગ્રહ કરીને—વધુ કદિ પણ ખવરાવવું નહિ. વળી તેઓ નિશાળેથી મગજનો શ્રમ કરીને આવેલ હોય, અથવા

કસરત કરીને આવેલ હોય, ત્યારે પણ તેમને તુરત ખાવા આપવું નહિ. થોડી વાર આરામ લે તે પછીજ ખાવા આપવું. અભ્યાસ કરવાવાળાં બાળકોને તેમજ ઘરનાં મંદ અગ્નિવાળાં માણસોને ભારે ખોરાક કદિ પણ ન આપવો. ઘરની અજ્ઞાન સ્ત્રીઓ આમાંના કશા નિયમો સમજતી હોતી નથી, અને ખવડાવવાનો કારભાર આવી અજ્ઞાન સ્ત્રીઓના હાથમાં હોવાથી તેઓ હેત કરીને દુશ્મનનું કામ કરે છે! માટે ઘરનો ખાનપાન સંબંધી કારભાર કરનારી સ્ત્રીઓને તો આરોગ્યતા સંબંધી જ્ઞાનનું શિક્ષણ સૌથી પ્રથમ આપવું જોઇએ.

બીજી અનેક ભૂલોના પરિણામરૂપ નિર્બળતાના ઉપાયોઃ—ઉપલાં ત્રણ મુખ્ય મર્મસ્થાનો બગડવાથી આવેલ નિર્બળતાના સંબંધમાં મુખ્ય મુખ્ય સૂચના રૂપી ઉપાયો ઉપર બતાવવામાં આવ્યા, તે અવશ્ય ધ્યાનમાં રાખવા. એ ઉપરાંત સાર્વદૈહિક નિર્બળતાનાં બીજાં ઘણાં કારણો છે, અને તે કારણોનો તપાસ કરીને ઉપાય કરવાથી નિર્બળતા દુર થાય છે, અને વિશેષ શકિતની ગોળીઓ ખાવાની જરૂર પડતી નથી.

૧. **કસરતનો હીનયોગ તથા અતિયોગ**—માણસોનો મોટો વર્ગ શરીર સુધારવા માટે કસરતની કેટલી જરૂર છે, તે સમજતો નથી, અને તેથી આપણા સમાજમાં કસરત એટલે શરીરશ્રમ ઘણો ઓછો થયો છે. શ્રીમંતો ગાદીતકીએ પડી રહે છે, (બહુ તો ઘોડા ગાડીમાં મડદા જેવા પડે છે), સ્ત્રીઓ ઘરમાં ગોંધાઈ રહે છે, અને બાળકો નિશાળની તથા ભણવાની બેડીમાં પડયાં છે! આનંદભરેલી રમત ગમત કે શરીર કસાય એવી કસરત નહિ મળવાથી શરીર કટાય છે, તથા નકામી ચરબીના થર બાઝે છે. આ કારણની નિર્બળતા ઘણાં માણસોમાં જોવામાં આવે છે. માટે નાનાં મોટાં દરેકે શરીરને આનંદ સાથે કસરત મળે અથવા કસરતની ખાતર કસરત

મળે એવો એકાદ કલાક કાઢવો જોઇએ, અને બીજું કાંઈ નહિ તો ખુલ્લી હવામાં પગે ચાલીને ફરવું જોઇએ. હવે કસરતના અતિયોગની વાત કરીએ. જેમ ઘણાખરા લોકો કસરતની કિંમત જાણતા નથી, તેમ હાલમાં કેટલાક લોકો હદ ઉપરાંત કસરત કરે છે. તેઓ શરીર સુધારવા માટે કસરત કરતા હોય તેના કરતાં વિશેષ કરીને બીજાઓને હરાવવા માટે—બીજાઓની સાથે મેચ (match—હરિફાઇ)માં ઉતરવા માટે—કસરત કરતા દેખાય છે, એટલે કે એમની કસરત સાથે હરિફાઈની તથા જીતવાની ચિંતા પણ સાથે સાથે હોય છે. માટે આવી હરિફાઇની કસરત બંધ પડવી જોઇએ. અતિ કસરતથીજ કેટલાક જુવાન છોકરાઓને ક્ષય લાગુ પડી ગયાના દાખલા બનેલા છે. માટે હદમાં રહીને અને ચિંતારહિત મન પ્રસન્ન રહે એટલીજ કસરત કરવી.

૨. બંધેચ તથા બગડેલ હવા (નિર્બળતાનાં કારખાનાંઓ!)—સાંકડાં જુનાં બંધેચ ઘરો અને કારખાનાંઓ નિર્બળતાનું ફળદ્રુપ કારણ થઇ પડેલ છે. મીલો, ફેકટરીઓ, ગોડાઉનો, મશીનોનાં કારખાનાંઓ, ખાણો, કાપડ મારકીટો, નાટક ગૃહો, સીનેમેટોગ્રાફનાં ઉભરાઈ જતાં સ્થળો, અને રેલ્વેના (બકરાંની પેઠ માણસોને ખીચોખીચ પુરેલા) ડબાઓ એ સર્વે નિર્બળતાનાં કારખાનાં છે ! નિર્બળતા તેમાંથી જરૂર પેદા થાય છે. ઉપલાં સ્થળોની બંધેચ ખરાબ હવામાં ગોંધાઇને નિર્બળતાના ભોગ થઇ પડી રીબાઈ રીબાઇને જીવવું, તેના કરતાં ખુલ્લી હવા ખાઇને ભુખે મરવું, એ વધારે સારૂં છે. હવા તથા પ્રકાશ વિનાનાં ઘરો તથા ઉપર લખેલાં સ્થળો જીવનનાં સ્થળ નથી પણ રોગનાં સ્થળ છે, એમ કહીએ તો તેમાં કાંઈ અતિશયોક્તિ થતી નથી; એ સ્થળોમાં જેટલા વધારે શ્વાસોશ્વાસ લેવાય એટલું આયુષ્ય વધારે ટુંકું થાય, અર્થાત્ શરીર-

માંથી જીવનનાં તત્વો ઓછાં થઇ શરીર અશક્ત બનતું જાય છે.

૩. ઇન્દ્રિયોના વિષયોનો અતિયોગ—સ્વાદના, સ્પર્શના, સાંભળવાના, જોવાના તથા સુંઘવાના વિષયોનો અતિયોગ થયો છે. એ બધી વિષયની ઇન્દ્રિયો પાસે એટલું બધું કામ લેવાય છે કે તે બિચારી થાકી જાય છે, અને પછી તે તે ઇન્દ્રિયો નબળી પડવાની સાથે સાર્વદૈહિક શક્તિ ઉપર પણ ઘણી નઠારી અસર થાય છે. જે જે ક્રિયાઓ જીવનને જરૂરની છે, તે ક્રિયાઓનો પણ જો અતિયોગ થાય છે તો તે ક્રિયાઓ જીવનને ઓછું કરે છે, જીભના સ્વાદનો અને સ્પર્શ સુખનો અતિયોગ થયો છે; બહુ વાંચવાથી, બહુ જોવાથી, દીવાબત્તીઓના બહુ પ્રકાશનો શોખ વધવાથી, આંખો નબળી પડી ગઇ છે, તમાકુ પીવા ચાવવા તથા સુંઘવાનું વ્યસન બેહદ વધી જવાથી આંખ તથા નાકની ઇન્દ્રિયોને હાની પહોંચી છે; આમ અનેક પ્રકારના અતિયોગથી ઇન્દ્રિયોનો વ્યાપાર વધવાને લીધે તેમાં નબળાઈ આવે, અને એ નબળાઇ સમગ્ર શરીર ઉપર અસર કરે, એ સ્વાભાવિક ક્રમ છે. માટે શરીરે સબળ રહેવું હોય તેમણે સ્વાદની ઇન્દ્રી જીભને અંકુશમાં રાખી શરીરને જોઇતા પોષણ માટે સાદા ખાનપાન ઉપરાંત કેવળ સ્વાદ સુખને માટે ખાનપાનનાં જે તોફાન વધ્યાં છે તેનો ત્યાગ કરવો; એવીજ રીતે બીજી સર્વે ઇન્દ્રિયોના વધી ગયેલા વ્યવહાર ઉપર અંકુશ રાખી નિયમમાં રહેવા માટે પ્રત્યેક માણસે કાળજી રાખવી જોઇએ. નિર્બળતા વધવાનાં સર્વે દુરાચરણો અથવા અયોગ્ય વ્યવહારો ચાલુ રાખવા અને શરીરના બળની ઇચ્છા કરવી એ તો ઉઘાડી મૂર્ખતા છે ! અને એવી રીતે ગુમાવેલા બળને માટે દવાઓ ખાઇ દ્રવ્યની ખરાબી કરવી, એ વળી મૂર્ખતા ઉપરાંત મોટી ગાંડાઈ છે.

૪. વીર્યનો અતિ વ્યય તથા અયોગ્ય વ્યય—તેના ઉપાયો માટે વાંચો પ્રકરણ ૧૪ મું.

૫. **વ્યસનો**—વ્યસનોથી શરીરમાં કમજોરી આવે છે, તેના ઉપાયો બીજા કયા હોઈ શકે ? વ્યસનોમાં ડુબ્યા રહેવું, રચ્યા પચ્યા રહેવું, અને પછી નબળાઇ આવે તો દવાઓ માટે દોડવું, એવી મૂર્ખતા ઘણી વધી પડી છે. એક પારસી ગૃહસ્થને અમે ભલામણ આપી કે તમો દારૂ પીઓ છો ત્યાં સુધી તમારા શરીરમાંથી કમતાકાત દૂર થવાની નથી; તેણે કહ્યું કે, "આખો દિવસ મહેનત અને મગજ મારી કરીને આવું, ત્યારે રાત્રે ફક્ત ૪ ઔંસ દારૂ પીઉં છું, અને આ જીંદગીમાં એટલું સુખ તો જોઇએ, બાવા ! તેના વિના મજા પડતી નથી !" આવા વિચારો જડ થઈ ગયા છે, તે લોકો આખી જીંદગી સુધી કમતાકાતની ફર્યાદ કર્યા કરે અને દવાઓ ખાધા કરે, એમાં નવાઇ શુ ! વ્યસનોથી આવેલી નિર્બળતા દૂર કરવાનો ખરો ઉપાય તો એજ છે કે તે વ્યસનો દૂર કરવાં. દારૂ તો શરીરની પાયમાલી કરે છે, એ વાતના પુરાવાની હવે જરૂર રહીજ નથી, પણ તમાકુ અને ચા કૉફી જેવી નમાલી વસ્તુઓ પણ શરીરના બળ ઉપર ઘણી નઠારી અસર કરે છે. રોજ ૨૦–૨૫ બીડીઓ ફુકીને તમાકુનું ઝેર મગજમાં, છાતીમાં તથા શ્વાસનળીઓમાં ઘાલવું, તેથી શરીર નબળું પડવુંજ જોઇએ. મગજનાં, છાતીનાં, તથા ગળાંનાં દરદોવાળા ઘણા દરદીઓને જોયા છે કે જેમનાં દરદનું તથા કમતાકાતનું બીજું કાંઇ પણ કારણ માલમ પડેલું નથી, પણ તમાકુનો અતિ અભ્યાસ એજ તેમના દરદનું તથા અશક્તિનું મુખ્ય કારણ જોવામાં આવેલું છે.

૬. **દવાઓ અને જાહેરખબરો**—અતિ દવાઓ ખાનરાઓ અને જાહેર ખબરો ઉપર નિરંતર લક્ષ આપનારાઓનાં શરીર નબળાં પડે છે, અથવા તેમનાં ભ્રમિત મગજમાં નિર્બળતાની ખોટી કલ્પનાઓ ઉભી થાય છે, તેથી તેઓ ખરેખરા નિર્બળ ન હોય તોપણ

તેઓ પોતાને નિર્બળ માની બેસે છે, એ વાત પાછળ કહેવામાં આવી છે. આ પ્રકારથી આવેલ નિર્બળતાનો ઉપાય તે શું હોઇ શકે? કુદરતી ખરો ઉપાય તો એજ છે કે બહુ દવાઓ ખાવાનો છંદ છોડી દેવો, અથવા જાહેરખબરો વાંચીને દવાઓ મંગાવી ખાવાનો છંદ છોડી દઇ વિદ્વાન ડાકટરો તથા સદ્‌વૈદ્યોની સલાહ લઇનેજ તેઓ બતાવે તે દવા ખાવી; વળી દવાઓની જાહેરખબરો વાંચવાનું છોડી દેવું, કેમકે તે વાંચવાથી કાચી બુદ્ધિનાં માણસોના મનમાં દરદો તથા કમતાકાદના ખ્યાલો ભરાઈ બેસે છે, અને લાંબા સમય સુધી એવાજ વિચારો અને ખ્યાલોમાં મગજ ચડી જવાથી પછી તેમને દવાઓ સિવાય બીજો કોઈ ઉપાય સુજતો નથી; તેઓ એકાંતરાં નવી નવી જાહેર ખબરો વાંચે છે અને નવી નવી દવાઓ અજમાવે છે. આ કુટેવનું પરિણામ એ આવે છે કે, પૈસાની પાયમાલીની સાથે અનેક જાતની દવાઓ શરીરમાં દાખલ થવાથી શરીર ઉલટું ખરાબ થાય છે. માટે જાહેર ખબરો વાંચવી બંધ કરો, અને દવાઓ ખાવાનો છંદ કાઢી નાખો. અશક્તિમાંથી બચવાનો આ પણ એક ઉપાય છે, એમ લાચારી સાથે કહેવું પડે છે!

૭. આ સિવાય વારસામાં પણ નિર્બળતા ઉતરે છે. જેમ વારસામાં રોગ ઉતરે છે, તેમ નબળાઈ પણ વારસામાં ઉતરે છે. નવી પ્રજામાંથી તે નબળાઇ અટકાવવાનો ખરો ઉપાય તો એજ છે કે, સ્ત્રી પુરૂષોએ રોગી અવસ્થામાં કે અશક્તપણામાં પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની પ્રવૃત્તિ જ ન કરવી. હિંદુઓના શાસ્ત્રકર્ત્તા મહાત્મા મનુ, આયુર્વેદના આચાર્યો, અને પશ્ચિમના વિદ્વાન ડાકટરો ડિંડિમ વગાડીને કહે છે કે, આવી અયોગ્ય સ્થિતિમાં પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાનો માબાપોને અધિકાર નથી, અથવા જો તેઓ એવી હાલતમાં નબળી પ્રજા ઉત્પન્ન કરે તો તેઓ અપરાધી છે, ગુન્હેગાર છે! શરીર રોગી હોય કે અશક્ત હોય ત્યાં

સુધી પ્રજા ઉત્પન્ન કરવાની પ્રવૃત્તિ મોકુફ રાખો, અને શરીર સશક્ત થયા પછીજ પ્રજાની ઇચ્છા કરો. વારસામાંથીજ નિર્બળતા લઇને જે બાળકો અવતરે તે બાળકોનું રક્ષણ ઘણી કાળજીથી કરવું જોઇએ, અને શરીરના જે જે અવયવો નબળા હોય તે અવયવોના યોગ્ય પોષણ તથા રક્ષણ માટે વૈદક સારવાર અને સંભાળ જરૂર લેવી જોઇએ.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

નિર્બળતાના ઔષધીય ઉપાયો.

નિર્બળતા મટાડવા માટે ઔષધીય ઉપાયો શું શું કરવા જોઇએ ? એ પ્રશ્નનો ઉત્તર એટલોજ આપી શકાશે કે, જે દરદથી કે જે કારણથી નિર્બળતા આવેલ હોય તે દરદ માટે જે યોગ્ય ઔષધોની જરૂર પડે તે ઔષધોનો ઉપયોગ કરવો. પાછલાં ૧૨ પ્રકરણો વાંચવાથી વાંચનારની ખાત્રી થઇ હશે કે, નિર્બળતાનાં કારણો અનેક છે અને પ્રકારો પણ અનેક છે; અને તેથી અનેક પ્રકારની નિર્બળતા અથવા અશક્તિ અથવા કમતાકાત, અથવા ક્ષીણતા અથવા ધાતુક્ષીણતા એકજ (દવાથી) શક્તિની ગોળીઓથી દૂર થાયજ નહિ; અને કદિ તે ગોળીમાં (કે તેની જાહેર ખબરમાં) એવી જાદુગીરી હોય તો તે ગોળીને જાદુઇ ગોળીઓ તરીકેજ ઓળખીને તે જાદુગીરી પાછળ ગાંડા બનવું ! એ સિવાય બીજો રસ્તોજ નથી.

સાર્વદૈહિક નિર્બળતા માટે એટલે શરીરની સામાન્ય કમતાકાત માટે કેટલાંક ઔષધો યોજી શકાય. આ ઔષધો ગમે તો આયુર્વેદીય હોય, ગમે તો યુનાની હોય, ગમે તો વિલાયતી હોય કે ગમે તો

જાહેર ખબરનાં હોય; જે ઔષધ નિર્ભય હોય, વિષ (ઝેર)ના મિશ્રણ વિનાનું હોય, અને દરદીની પ્રકૃતિ તથા તેનું બળ જોઇને યોજેલ હોય તે ઔષધનો જરૂર આશ્રય લેવો અને શરીરમાં આવેલ કમજોરી કે અશક્તિ જલદી દુર કરવી એ સર્વથા સલાહકારક છે. પણ ઔષધોની વિરૂદ્ધ જાય એવી મુખ્ય ફર્યાદ તો એજ છે કે એવી સંપૂર્ણ રીતે સંતોષકારક અને નિર્ભય યોજના થતી નથી, અને કેવળ અંધશ્રદ્ધાથી આંખો બંધ કરીને અને અક્કલને દૂર મૂકીને આપણે શક્તિની દવાઓ ખાઇએ છીએ.

આવી સ્થિતિમાં આ નિબંધમાં નિર્બળતાના ઔષધીય ઉપાયો તરીકે કયાં કયાં શક્તિનાં ઔષધોની ભલામણ કરવી, એ ગુંચવણ ભરેલું છે. જો ચોક્કસ આયુર્વેદીય ઔષધોની ભલામણ કરવામાં આવે તો સ્વાર્થ અને પક્ષપાતનો આરોપ આવે છે; આવા આરોપનો ભય છતાં પણ કહ્યા વિના રહેવાતું નથી કે, પ્રાચીન ઋષિઓએ પ્રાણાચાર્યોએ–નિઃસ્વાર્થપણે, અને દીર્ઘજીવનની કિંમત સમજીને કેટલાંક એવાં તો નિર્ભય ઉત્તમ ઔષધોની યોજના કરી છે કે તે ઔષધો સામાન્ય રીતે સૌની પ્રકૃતિને અનુકુળ આવી શકે, અથવા બીજા શબ્દોમાં કહીએ તો શક્તિનાં ઝેરી ઔષધો જેવું નુકસાન નજ કરે. એક ગળોનોજ દાખલો, એક આંબળાંનોજ અનુભવ, એક હરડેનોજ કલ્પ, એક આસંધનોજ યોગ, એક સાલમ, મુસલી કે શતાવરીનો યોગ, એમાંથી ગમે તે એક એક વસ્તુનો ચોકસ વસાણાંના મિશ્રણથી કરેલો યોગ શક્તિની નિર્ભય દવા બની શકે છે. ભસ્મો તથા રસો (જેને માટે લોકોમાં ઘણો ભય ચાલે છે તે ભસ્મો તથા રસો સંપૂર્ણ ક્રિયા–કુશળતાથી બનેલ હોય તો તે પણ નિર્ભય ઔષધો તરીકે વાપરી શકાય છે, અને શક્તિ લાવવાનું કાર્ય બહુ સારી રીતે કરી શકે છે. ક્વીનાઇન અને સ્ટ્રિક્નન્યા કરતાં વધારે સારૂં કામ કરી શકે છે. પણ

ક્રિયા કુશળતાનો અને સંપૂર્ણતાનો પ્રશ્ન બહુ ગંભીર છે, અને તેથી એવાં ઔષધોને ગમે ત્યાંથી મેળવીને તે ગમે સ્થિતિમાં વાપરવાની ભલામણ કરવાની આ સમયમાં હિમત કરી શકાતી નથી. જો ઋષિ મુનિઓનો સમય હોત, જો દવાઓના વપરાશમાં અમારો વૈદ્યોનો સ્વાર્થ કે વેપાર ન હોત તો, આ રસો અને ભસ્મોને આયુર્વેદીય ઔષધો તરીકે વાપરવાની પૂર્ણ હિંમત સાથે ભલામણ કરી શકાત. વૈદ્યોએ પ્રમાણિકપણે પોતાની અપૂર્ણતા કબુલ કરવીજ જોઇએ, અને યથાશક્તિ એ અપૂર્ણતામાં સુધારો કરવો જોઇએ.

શક્તિ માટે યુનાની કાષ્ટ ઔષધો પણ આયુર્વેદીય કાષ્ટ ઔષધોના જેવાંજ નિર્ભય છે. પણ હળદરને ગાંઠીએ ગાંધી બની બેઠેલા વ્યાપારી લોકોએ આ બન્ને (આયુર્વેદીય તથા યુનાની) શાખાઓની આંટને ધકો લગાડયો છે.

શક્તિની વિલાયતી દવાઓ વિષે બોલતાં એટલુંજ કહેવું બસ થશે કે, તે ઔષધો બેશક ઘણાં તેજ છે, જલદી અસર કરવાવાળાં છે, પણ શક્તિની વિલાયતી દવાઓનો પાયો ઝેરી દવાઓ ઉપર રચાયો છે. ઝેર યુક્તિથી યોજાય તો અમૃતનું કામ કરે છે એવું શાસ્ત્ર વચન છે, અને તે વચન કબુલ રાખીએ તોપણ, જાહેર ખબરોથી અને અંધશ્રદ્ધાથી ખવાતી દવાઓમાં યુક્તિનો સંભવ જ કયાં છે? વિદ્વાન ડાકટરો પોતાના દરદીનું દરદ તથા પ્રકૃતિ બરાબર જોઇને એવી દવાઓની યોજના કરે તેમાં તો એ ઝેરી દવાઓ અમૃત જેવું કામ કરે એમ કબુલ રાખીએ; પણ જે જાહેર ખબરની શક્તિની ગોળીઓમાં કવીનાઇન, આયોડાઇડ, સ્ટીકન્યા, આર્સેનિક, નકસવોમિકા, વગેરે દવાઓ વપરાતી હોય તે શક્તિની ગોળીઓ સૌને કઇ રીતે અમૃતનું કામ કરી આપે? દરદીઓનાં બળાબળ જોઇને વપરાય છે, ત્યાં પણ તે દવાઓ ઝેરની અસર કરે છે, અને કવીનીઝમ આયોડીઝમ જેવી ઉલટ ફર્યાદો થાય

છે; ત્યારે જ્યાં જાહેર ખબરોથી આવી ગોળીઓ ખવાય ત્યાં આવું ' ઇઝમ ' (ism) શું ખરાબી નહિ કરતું હોય તેનો વિચાર વાંચ-ચનારાઓ કરી શકશે.

હવે રહી જાહેર ખબરોની દવાઓ ! જાહેરખબરોની દવાઓ એટલે શાસ્ત્રના આધાર વિના બનતી અશાસ્ત્રીય દવાઓ. આવી દવા-ઓમાં પણ કેટલીક યોજના અક્કલથી થયેલી હોય છે, એમ કબુલ કરવું જ જોઇએ. તોપણ આવી અશાસ્ત્રીય દવાઓ મોટે ભાગે નિર્ભય હોઇ શકે નહિ, અથવા જાહેરખબરોમાં જણાવ્યા પ્રમાણે, એક ગોળી છપનરોગહરી, કે જે ખાય તેને ફાયદો કરે એમ બનેજ નહિ.

આ દૃષ્ટિથી વિચાર કરતાં, કઈ શક્તિની દવા, કોને, અને કઇ રીતે સારી અસર કરે, તેને માટે કાંઈ પણ સધ્યારો દેવો, કે જાદુઇ અસરની વાતો કરવી, એ તો દેખીતુંજ અક્કલથી ઉલટું છે !

ત્યારે, શક્તિમાટે ઔષધીય ઉપાયો નહિ બતાવો ? આ પ્રશ્ન વાંચનારને થયા વિના રહેશે નહિ. આ નિબંધનાં પાછલાં પ્રકરણોમાં ઠેકઠેકાણે સૂચના થયેલી છે કે, નિર્બળતા માટે ઔષધીય ઉપાયોનું મોટું લીષ્ટ આપવા માટે આ લેખ લખાયો નથી. લખનારનો હેતુ એવો છે જ નહિ. એથી ઉલટું વાંચનારાઓ શક્તિનાં ઔષધોની મોટી મોટી યાદીઓ વાંચવાની બુરી ટેવમાંથી મુક્ત થાય, એવી લખનારની ઇચ્છા છે. ઔષધોના શોખિનો આ વાત સાંભળીને જરૂર વિસ્મય પામશે અને આ નિબંધમાં શક્તિની દવાઓની એવી એકે યાદી નહિ જોઇને નિરાશ થશે ! ઔષધોની યાદીઓ (કેટલોગો) વૈદ્યો તરફથી, હકીમો તરફથી તથા ફાર્મસીઓ તરફથી વારંવાર બહાર પડે છે, અને એ યાદીઓ કાંઈ ઓછી નથી. પ્રતિષ્ઠિત વૈદ્યો બને એટલી ચોકસાઇથી અને સંભાળથી ઔષધો તૈયાર કરે છે, અને વિલાયતી દવાઓની હરિફાઇમાં આયુર્વેદીય ઔષધો તેઓ પ્રસિદ્ધ કરે

છે; કેમકે લોકોને ઔષધો વિના ચાલે તેમ નથી! તેમને દેશી ઔષધો નહિ મળે તો તેઓ વિલાયતી દવાઓ ખાવાના જ છે! આ સ્થિતિમાં ઉત્તમ દેશી દવાઓ અને દેશનાં દ્રવ્યોથી બનેલી નિર્ભય શક્તિની દવાઓને પણ લોકોના આગળ મુકવાની જરૂર ઉભી થયેલ છે. આ એક દલીલને લક્ષમાં રાખીને પણ કહેવું જોઇએ કે દેશમાં અંધશ્રદ્ધાથી અને અંધાધુંધીથી દવાઓનો બેહદ વપરાશ વધ્યો છે, અને શક્તિની દવાઓ પાછળ જુવાન વર્ગ ગાંડોતુર બનેલ છે, તે સ્થિતિ કોઈ રીતે ઇચ્છવા જોગ નથી.

પ્રકરણ ૧૪ મું.

વીર્ય સંબંધી નિર્બળતાના ઉપાયો.

પાછલાં પ્રકરણ ૭, ૮ તથા ૯ માં વીર્ય સંસંધી જે વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે તેમાં વીર્ય સંબંધી ફર્યાદો કે ધાતુક્ષીણતા સંબંધી કારણોની સાથે સાથે તેના રક્ષણના ઉપાયો પણ બતાવવામાં આવ્યા છે. હાલમાં નિર્બળતાની ફર્યાદોમાં મોટે ભાગે વીર્ય સંબંધી ફર્યાદો ઘણી વધી ગયેલ જોવામાં આવી છે, અને શક્તિની ગોળીઓ તથા ધાતુપુષ્ટિની દવાઓ મોટે ભાગે વીર્ય માટે ખાવાનો ચાલ પડયો છે. જુવાનીઆઓ બહુધા વીર્ય માટે જ દવાઓનાં ફાંફાં મારી રહ્યા છે. એટલા માટે તેઓ આ પુસ્તકદ્વારા પણ વિશેષ કરીને વીર્ય સંબંધી ઉપાયોની આશા રાખે, એ સ્વાભાવિક છે. પણ પાછળ જણાવ્યા પ્રમાણે, આ પુસ્તકમાં ઔષધ સંબંધી ઉપાયો આપવાનો પ્રથમથી જ હેતુ રાખ્યો નથી. ઔષધ વિના પણ વીર્ય સંબંધી નિર્બળતા દૂર થઇ શકે એવા કુદરતી ઉપાયો ઘણા છે. આ નીચે એ વિષે કટલીક ઉપયોગી સૂચનાઓ આપવામાં આવે છે.

૧. વીર્ય સંબંધી નિર્બળતાનાં મુખ્ય બે કારણો છે. વારસાની નિર્બળતા અને સ્વકર્મકૃત નિર્બળતા. માબાપની નબળાઈ બાળકોમાં ઉતરે છે, અને પિતાના વીર્યનો દોષ પુત્રમાં ઉતરે છે. માટે વીર્યની ખામીવાળા કે વીર્યના દોષવાળા પુત્રોને પેદા ન કરવા એ વીર્યની નિર્બળતા દૂર કરવાનો સૌથી પહેલો ઉપાય છે. જે જુવાન પુરૂષો પોતાની કાંઈ પણ ભૂલ વિના અને સારી રીતે વર્તન રાખ્યા છતાં વીર્યના સંબંધમાં ખામીવાળા માલમ પડે છે તેની બધી જવાબદારી તેમના પિતાજીઓને માથે છે ! તથાપિ, વારસાની ખામીવાળા જુવાન પુરૂષો પણ જો સાચવી સંભાળીને વર્તે અને બ્રહ્મચર્ય સંબંધી નિયમો વધારે સારી રીતે પાળે તો વીર્ય સંબંધી ખામી બહુ વધે નહિ. પ્રકરણ ૯ માં જણાવ્યા પ્રમાણે વીર્ય સંરક્ષણના સર્વ નિયમો પાળવા જોઇએ.

૨. સ્વકર્મકૃત વીર્યની નિર્બળતાના અનેક પ્રકારો છે. ૧. વીર્યનો અતિ વ્યય અથવા અતિયોગ (excess), તથા ૨. વીર્યનો મિથ્યાયોગ એટલે abuse—ગેરઉપયોગ. આ બે મુખ્ય પ્રકારો છે, જે વિષે પાછળ વિસ્તારથી કહેવાઇ ગયું છે. એ કારણો પૈકી જે કારણ હોય તેનો જાતે જ વિચાર કરીને તેનો વેળાસર અટકાવ કરવો, એ વીર્યની ખામી સુધારવાનો બીજો ઉત્તમ ઉપાય છે. એમાં વૈદોના કે ડાક્ટરોના ઔષધીય ઉપાયોની ખાસ જરૂર જ છે, એમ નથી.

૩. વીર્યનો અતિયોગ થવાથી શરીરમાં નિર્બળતા આવે છે, એટલું જ નહિ, પણ શંઢત્વ (impotency) એટલે નપુંસકપણું પણ થોડે કે ઘણે અંશે આવે છે, અને સંસાર સુખની તદન અશક્તિ માલમ પડે છે. આવા પ્રકારનું નપુંસકપણું દૂર કરવાનો સૌથી સારો ઉપાય એ છે કે, એવા પુરૂષોએ વીર્યનો ક્ષય કરવામાં જેટલી ઉતાવળ અને મૂર્ખતા કરી હોય, એટલી જ શાંતિ પકડવી જોઇએ, વિશ્રાંતિ લેવી જોઈએ, અને આ સંબંધી વિચારો પણ લાંબા સમય

સુધી છોડી દેવા જોઈએ. કાંતો મૂર્ખતા ભરેલી ભૂલ કરવી નહિ, અને ભુલ થઈ તો તે સુધારવી જોઇએ. આવા પ્રકારની નિર્બળતા અથવા અશક્તિ દૂર કરવા માટે સો રૂપીઆની ધાતુપુષ્ટિની ગોળીઓ ખાવાથી જેટલો લાભ થશે (ઘણું કરીને તો ઉલટો ગેરલાભ જ જ થાય છે !) તે લાભ કરતાં છ માસ સુધી કે બારમાસ સુધી બ્રહ્મચર્ય પાળીને વિશ્રાંતિ લેવાથી વધારે લાભ થશે.

૪. વીર્યનો અતિયોગ થવાથી વીર્યપાતનો રોગ (spermatorrhoea) થવાનો પણ સંભવ છે, અને ઘણા જુવાનો આ પ્રકારના વીર્યદોષના ભોગ થઈ પડેલા હોય છે. વીર્યનો ગેરઉપયોગ (abuse) કરવાથી પણ આવી દુઃખદાયક સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય છે. બેશક, આ વીર્યપાત કે વીર્યસ્રાવનું દરદ ઘણું કંટાળા ભરેલું છે, અને કેટલાક પુરૂષો જીંદગી સુધી આ દરદના પંજામાંથી છુટી શકતા નથી; અર્થાત્ ગુન્હો જેટલો ગંભીર છે, એવીજ સખ્ત શિક્ષા થાય છે! આવું દરદ અથવા આવા દરદની નિર્બળતા ગમે તે ટૉનિક ગોળીઓ ખાવાથી મટે, એ અશક્ય છે. આ દરદ માટે કોઈ પણ ઔષધીય ઉપાયને 'અકસીર' કહેવો, એ તો ઉઘાડી ઠગાઈ છે ! દરદીની પ્રકૃતિ વગેરેનો વિચાર કરીને લોહ (iron) વાળી સૌમ્ય (શાંત) દવાઓ સાથે ચોકસ વિધિથી છ છ માસ સુધી ઉપચાર કરવામાં આવે છે તોજ ધાતુસ્રાવ અટકે છે, અથવા કાંઇ પણ સંતોષકારક સુધારો થાય છે, એ વિદ્વાન વૈદ્યોના અને ડાકટરોના અનુભવની વાત છે. આ સિવાય ધાતુસ્રાવના દરદીએ આહાર વિહારના ચોકસ નિયમો પાળવાજ જોઇએ, જે નિયમો **"વૈદ્યકલ્પતરૂ"** માસિકમાં અને અમારાં લોકોપયોગી વૈદ્યક પુસ્તકોમાં વારંવાર પ્રકટ કરી ચૂક્યા છીએ.

૫. આ સિવાય વીર્ય સંબંધી બીજી નિર્બળતા હોઇ શકે જ નહિ. અને તેના ઉપાયો પણ હોઇ શકે નહિ. વીર્ય નબળું પડવું કે

ઓછું થવું અથવા વીર્યને વહન કરનારી નસો ઢીલી પડવી, તેનાં ઉપર લખેલાં સ્વકર્મકૃત ઘણાંજ ભયંકર કારણો છે, માટે તેવાં કારણોથી દૂર રહેવાની અજ્ઞાન જુવાન પ્રજાને ચેતવણી આપવી, એજ આ નિબંધનો મુખ્ય ઉદ્દેશ છે; આ ઉપરાંત અન્ય દરદોથી કે કોઈ મોટા મંદવાડથી ધાતુસંબંધી નિર્બળતા લાગે એ તો બહુ સામાન્ય વાત છે અને એવી નિર્બળતાથી ભડકી ઉઠવાની જરૂર નથી, કેમકે તે નિર્બળતા તો શરીરના સામાન્ય સુધારાની સાથે દૂર થઇ જાય છે.

૬. છેવટ વીર્ય સંબંધી કપોળ કલ્પિત નિર્બળતાની ફર્યાદ વિષે અને તેના ઉપાયની વધી પડેલી માગણી વિષે થોડું કહીને આ કથા સમાપ્ત કરવામાં આવે છે. જ્યાં વીર્ય સંબંધી નિર્બળતાજ હોતી નથી. ત્યાં ઉપાય શું બતાવવો ? આજકાલ નાદાન છોકરાઓ ટૉનિક દવાઓનાં વર્ણનો વાંચીને પોતાનો પેશાબ જોયા કરે છે, પેસાબની ધાર જોયા કરે છે, શરીરનું માપ લીધા કરે છે, પેસાબમાં જરા ધોળો ક્ષાર દેખે છે કે ભયભીત થાય છે, પેસાબ થઈ ગયા પછી જરા ચીકણી લાળ દેખીને ભડકી ઉઠે છે અને "હાય ! પેલી જાહેર ખબરમાં વાંચ્યું હતું, એવો મને વીર્યનો ભયંકર રોગ થયો છે," એવી કલ્પનાને ઘોડે ચડીને ચિંતામાં પડે છે. કેટલીક મુદત સુધી તો શરમને લીધે આ ગુપ્ત વાત તે કોઇ આગળ કહેતો નથી, દરમીયાન ચિંતાથીજ શરીર લેવાવા માંડે છે, અને એથી વીર્યવિકારની તેની કલ્પનાને ટેકો મળે છે. જુવાન મિત્રો ! આંવા કલ્પિત વીર્ય વિકારનો અમારા પાસે એકજ અકસીર ઉપાય છે અને તે ઘણોજ સસ્તો અને અને સીધો ઉપાય છે. તે ઉપાય એ છે કે તમો કૃપા કરીને વીર્ય વિકારની કલ્પના કરવાની મહાબુરી ટેવને છોડી દો. જો તમે કાંઈ શારીરિક પાપ કર્યું હોય, તમો પરમા જેવા દુષ્ટ દરદના ભોગ થયા હો, તમે વીર્યનો ગેરઉપયોગ કે અતિયોગ કર્યો હોય, અને એવાં

ભ્રમના પરિણામે તમને વીર્યદોષની શંકા થાય તો એ કદિ બનવા જોગ છે; પણ સેંકડો નિર્દોષ અને નિરોગી જુવાનીઆઓ વીર્યદોષની ભ્રમણામાં પડીને ભયભીત બનેલા અમે જોયા છે, અને તેમને કાંઇ પણ દરદ નથી, પણ દરદની ખોટી કલ્પના છે, એવી ખાત્રી કરી આપીને તેમને શાંત પાડીને પાછા ઘેર મોકલ્યા છે.

શક્તિના ઔષધીય ઉપાયો માટે આટલી પ્રસ્તાવના કરીને, શક્તિનાં ઔષધો માટે કેટલાક માર્ગદર્શક નિયમો આ નીચે જણાવવામાં આવે છેઃ—

૧. શક્તિ માટે જ્યાં સુધી ઝેરો વિના બીજાં સારાં નિર્ભય ઓષધો મળી શકે ત્યાંસુધી ઝેરોની મેળવણી વાળાં ઔષધો ખાવાં નહિ.

૨. શક્તિ માટે જ્યાં સુધી વનસ્પતિનાં ઔષધો મળી શકે ત્યાં સુધી બીજાં દ્રવ્યોનાં બનેલાં ઔષધો ખાવાં નહિ.

૩. શક્તિ માટે વૈદ્યને ડાક્ટરને કે હકીમને પોતાની તબીયત તથા પ્રકૃતિ બતાવીને કે લખીને તેમની સલાહ પ્રમાણે ઔષધ મેળવવાનું બની શકે ત્યાં સુધી માત્ર જાહેરખબરના આધારથી દવા ખરીદી ખાવી નહિ.

૪. પોતાની પ્રકૃતિ તથા ઔષધની જાતનો વિચાર કરીને યોગ્ય પરહેજી પાળવી જ જોઇએ; પરહેજીનો કોઈ પણ નિયમ પાળ્યાવિના શક્તિની દવા ખાવી નહિ.

૫. જ્યાં સુધી સૌમ્ય ઔષધોથી પ્રકૃતિ સુધરે તથા શક્તિ આવે ત્યાં સુધી કડક કે ગરમ ઔષધો ખાવાં નહિ.

૬. પ્રતિષ્ઠિત ડાક્ટરો અને પ્રતિષ્ઠિત વૈદ્યો તથા હકીમોનાં ઔષધો મળે ત્યાં સુધી લેભાગુ લોકોની તથા ભટકતા બાવા ફકીર પાસેથી શક્તિની દવા લેવી નહિ.

૭. ધીરે ધીરે પણ સંગીનપણે શક્તિ આપે એવાં શાંત ઔ-

ષધો મળે ત્યાં સુધી એકદમ ફાયદો બતાવે એવાં ઔષધો ઉપર બહુ મોહ કે વિશ્વાસ રાખવો નહિ, કેમકે જે ઔષધો એકદમ ફાયદો બતાવે છે તે ઔષધો બહુધા ઝેરી તથા નુકસાન કારક હોય છે.

૮. જે ઔષધો ઉપર તરત ઘી કે શીરો ખાવાની ભલામણ થાય તે ઔષધો મોટે ભાગે ઝેરીજ હોય છે, ઘણું કરીને સોમલની ધોળી પડીકીઓ ઉપર લેભાગુ લોકો શીરો ખાવાની ભલામણ કરે છે. પણ તે પડીકીઓથી છેવટ પરિણામે ઘણાંનાં શરીર પાયમાલ થયાં છે.

૯. જીર્ણતાવ તથા તેની અશક્તિમાં ગળોથી કામ સરતું હોય ત્યાં સુધી કવીનાઇન કે સોમલ પેટમાં નાખવાની ઉતાવળ કરવી નહિ.

૧૦. મોટા મંદવાડ ગયા પછી આવેલી અશક્તિને એકદમ દૂર કરવા માટે જોરદાર દવા અને જોરદાર ખોરાક ખાવાનું કદિ પણ સાહસ કરવું નહિ, કેમકે તેથી દરદ ઉથલો મારે છે, અથવા આંતરડાં નબળાં પડે છે.

૧૧. પાચન શક્તિ મંદ પડી હોય અને તે કારણથી અશક્તિ જણાતી હોય તો તે અશક્તિ પુષ્ટિકારક ખોરાકથી કદિ પણ મટે નહિ. મંદાગ્નિ વાળાઓ દવા ખાય છે, પણ તે સાથે પૌષ્ટિક મલીદા પણ ચાલુ રાખે છે, તેથી લાભને બદલે હાનિજ થાય છે, એ વાત સેંકડો દાખલાઓમાં અનુભવી છે.

૧૨. મગજની નબળાઇમાં, મગજના દુખાવામાં, અથવા મગજની શક્તિ વધારવા માટે, ઘણા લોકો બદામના આથા ખાય છે, બદામ પાક ખાય છે, પણ પોતાના પેટનો તપાસ કરતા નથી. ઘણું કરીને પાચનક્રિયા મંદ હોવાથી કે પાચનક્રિયાની ગડબડથીજ મગજનું કાર્ય નબળું પડે છે. આ સ્થિતિમાં બદામ અને બદામ સાથે ઘી સાકર મેળવીને બનાવેલ આથો કે પાક ખાય તો તે ફાયદો ન કરે પણ નુકસાન જ કરે; કેમકે તે પચે નહિ.

૧૩. શરીરમાં ગરમી વધી ગઇ હોય અને લોહી તપી ગયેલ

હોય, એવી સ્થિતિમાં શરીરમાં આવેલ કમતાકાદને મટાડવા માટે ખાધેલી ધાતુપુષ્ટીની ટૉનિક ગરમ ગોળીઓ કદિ પણ ફાયદો ન કરે, ગેરફાયદોજ કરે. આવા લોકોએ શરીરની ગરમી તથા લોહીની ઉષ્ણતા ઓછી કરવા માટે લોહી સુધારનાર શાંત દવાઓજ ખાવી જોઈએ.

૧૪. વારંવાર શરદી–શળખમ થઇ આવતું હોય એવા જાથુની શરદીવાળાઓ શક્તિ માટે ગરમ દવાઓ ખાધા કરે છે, એમ માનીને કે શરદી ગરમ દવાઓથી મટે; પણ આવી શરદીનું મુખ્ય કારણ વીર્યદોષ અને આંતરડાંનો મળદોષ હોય છે, અને તેથી એવા દરદીઓ શક્તિ માટે ગરમ દવાઓ ખાધા કરે તો તેમને કદિ પણ ફાયદો ન થાય, અને ફાયદો નથીજ થતો.

૧૫. ઘણા મરદોનાં વીર્યસ્થાન તપી ગયેલાં હોય છે, અને ઘણી સ્ત્રીઓનાં ગર્ભસ્થાન ગરમીવાળાં કે સોજા (વરમ) વાળાં હોય છે, અને તેની સાથે તેમનો જાથુનો ખોરાક પણ ગરમ તાસીરનોજ હોય છે. આવાં માણસો આંખો મીંચીને શક્તિની ટૉનિક ગરમ ગોળીઓ ખાય તો શી રીતે ફાયદો કરે? એ ગોળીઓ તેમને નુકસાનજ કરે છે.

૧૬. જે શક્તિની ગોળી કે પડીકી એકજ ક્ષણમાં કે એકજ દિવસમાં ચમત્કાર (ફાયદો) બતાવે તે ગોળીને શક્તિની ગોળી કે શક્તિની માત્રા કહેવાનો ચાલ પડયો છે, એટલુંજ નહિ, તેનાં તો વળી ઘણાં વખાણ થાય છે. શરીરના બંધારણ પ્રમાણે તથા તેના કુદરતી ધર્મો પ્રમાણે તો એવી ચમત્કારી દવાઓ માત્ર એક ક્ષણ માટે કે એક દિવસ માટે ચમત્કાર બતાવે તેજ બસ છે! ચમત્કાર કે ચમત્કારી દવા એ કુદરતી ચીજ હોઈ શકે નહિ; તે કૃત્રિમ (artificial) ચીજ છે; જો તમારે તમારા શરીરને કે જીંદગીને કુદરતી ધોરણ ઉપરથી ઉતારી પાડીને કૃત્રિમ બનાવવું હોય, અને કૃત્રિમ જીવન ગાળવું હોય તો આવી ચમત્કારી દવાઓ ખાવાના રસ્તા ખુલ્લા છે!

છેવટના બે શબ્દો.

આ લેખ સમાપ્ત કરતાં છેવટ જુવાન વર્ગને એટલી જ ભલામણ છે કે તેમણે આહાર વિહારના કુદરતી સાદા નિયમનું જ્ઞાન સારી રીતે સંપાદન કરીને તે પ્રમાણે વર્તન કરવું જોઇએ. જ્યાં જ્ઞાન નથી અને અજ્ઞાન છે, ત્યાંજ દુઃખ દરદો આવે છે. માટે શરીરે તનદુરસ્ત તથા શક્તિવાળા બનવું હોય તો તમો આરોગ્યતા સંબંધી નિયમો જાણો તથા પાળો, જુવાનીના ચડતા લોહીમાં નિર્બળતાનો સંભવજ નથી; છતાં મોટે ભાગે જુવાન માણસો જ નિર્બળતાની વિશેષ ફર્યાદ કરી રહ્યા છે અને દવાઓ પાછળ ફાંફાં મારી રહ્યા છે, એ શું દેશનું મહત્તમ દુર્ભાગ્ય નથી ? જે જુવાન વર્ગ ઉપર દેશના ભવિષ્યના ઉદયનો આધાર છે તે જુવાન વર્ગ નિરંતર અશક્તિની ફર્યાદ કર્યા કરે અને દિન ઉગે દવા તરફ દૃષ્ટિ કરે, એ સ્થિતિ કેટલી બધી શોચનીય છે ?

નિર્બળતાના સંબંધમાં પાછલાં પ્રકરણોમાં જુવાન વર્ગ માટે જે જે કડવી ફર્યાદ લખનારે કરી છે, અને તેમનાં વર્તન ઉપર જે જે આક્ષેપો કરેલા છે, તેને માટે જુવાન મિત્રોની ક્ષમા માગીને કહેવું જોઇએ કે એ પ્રકરણોમાં જે કહેવામાં આવ્યું છે તે શુદ્ધ બુદ્ધિથી કહેવામાં આવ્યું છે; વીર્ય સંબંધી વિલક્ષણ વાતો, પુરૂષત્વની ખામી સંબંધી દયાજનક દુઃખો તથા વારંવાર અનેક કલ્પિત ફર્યાદો કરનારા સેંકડો જુવાનો સાથે આ લેખકને પરિચય થયો છે; અને એ પરિચયના પરિણામે એમ લાગ્યું કે, બિચારા આ અજ્ઞાન વર્ગનું જે સાંસારિક વહાણ ભરદરીએ વમળમાં અને ખરાબામાં પડી ગયું છે તે વહાણને માર્ગદર્શક દીવાદાંડીની જરૂર છે. દરીયો મોટો છે અને ખરાબાઓ અસંખ્ય છે, માટે આવી અનેક દીવાદાંડીની જરૂર છે. આ

નિબંધ એ જુવાન વર્ગને માટે એક એવીજ દીવાદાંડી રૂપ છે, અને તેનો હેતુ પણ એજ છે. માટે તમારે નિર્બળતાની ફર્યાદોના વમળમાંથી નીકળવું હોય, તથા નિર્બળતા એ શું વસ્તુ છે, તે શા કારણોથી આવે છે અને તે દુર કરવાના ખરા ઉપાયો કયા છે, તે જાણવું હોય તો, આ નિબંધ વાંચી જજો અને તેનું મનન કરી જજો. વારંવાર ધ્યાનથી વાંચો અને વિવેક બુદ્ધિથી વિચારો.

જુવાન મિત્રો! જો તમારામાંથી કોઈ ખરેખર નિર્બળ અને અશક્ત હોય તો તેનો ખરો ઉપાય દવાઓ જ નથી. તમે તેનું કારણ શોધી કહાડો અને તે કારણ જલદી દુર કરો. જો તમારામાં વિશ્વાસ, ધૈર્ય અને આગ્રહ હશે તો તમો કુદરતી ઉપાયોથીજ સારા બળવાન થશો; તેમ છતાં તમને દવાઓ વિના નહિજ ચાલે તો તમો કોઈ વિદ્વાન ડાકટરની કે સદ્વૈદ્યની સલાહ લેજો; અને તેમની સલાહ પ્રમાણે કરજો. જે રીતે હાલમાં શક્તિની દવાઓ ખાવા ખવરાવવાનો ચેપ ચાલ્યો છે તે ચેપમાંથી તમો જેમ જલદી છુટા થાઓ તેમ વધારે સારૂં અને એજ શુભેચ્છાથી આવો એક નિબંધ પ્રગટ કરી તમારી સેવામાં મુકવાની પ્રેરણા થઈ હતી. જો તમો આ નિબંધનો હેતુ તેના સત્ય સ્વરૂપમાં સમજી શકશો, અને નિબંધમાં કરેલી સૂચનાઓ પ્રમાણે વર્તવાની પરમાત્મા તમને સદ્બુદ્ધિ આપશે તો આ પ્રયાસ અવશ્ય ફલીભૂત થશે, એવો લેખકના અંતઃકરણમાં પૂર્ણ વિશ્વાસ છે.

સમાપ્ત.

"વૈદ્યકલ્પતરૂ ગ્રંથમાળા."

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધરનાં રચેલાં લોકપ્રિય પુસ્તકો.

ઘરવૈદું—Family Medicine–વૈદ્યકનો સંપૂર્ણ ગ્રંથ. સુધારા વધારા તથા સચિત્ર વર્ણન સાથે. ત્રીજી આવૃત્તિ. ગુજરાતી ભાષામાં આવો સસતો આ એક જ ગ્રંથ છે. કીંમત ૩–૦–૦ પો. ૦–૮–૦

ધાત્રીશિક્ષા—A Boon to Women–ગર્ભના દિવસથી તે એક વરસનું બાળક થાય ત્યાં સુધી સ્ત્રીની અવસ્થાઓનું સ્ત્રી ઉપયોગી ભાષામાં પ્રશ્નોત્તરરૂપ વર્ણન તથા ઉપચારો. રૂ. ૧–૮–૦

સારી સંતતિ–How to Beget Healthy Children–સુદૃઢ, સુંદર અને સદાચારી બાળકો ઉત્પન્ન કરવાના ઉત્તમ નિયમો બતાવનારો, પ્રાચીન વૈદ્યો અને અર્વાચીન ડાકટરોના વિશ્વાસપાત્ર અભિપ્રાયો સાથે ૫૦ પ્રકરણોનો સંપૂર્ણ શાસ્ત્રીય ગ્રંથ. ... ... રૂ. ૧–૮–૦

ઉત્તમ સંતતિ—ઉપર પ્રમાણે જ હિંદી આવૃત્તિ રૂ. ૧–૮–૦

રોગી પરિચર્યા—A Book on "NURSING" for the use of Hospitals & Homes—ઘરના કોઈપણ દરદીની સારવાર કરવા માટે જાણવાજોગ સર્વ વાતોનો સંગ્રહ–દરેક ઘરમાં રાખવા લાયક–૪૨ પ્રકરણોનો અપૂર્વ ગ્રંથ. સરકારે પણ મંજુર કરેલ છે. ૧–૮–૦

ગરીબોનો વૈદ્ય—Simple Remedies for the Poor–આ પુસ્તક ગરીબ વર્ગના ગામડાના લોકોને તેમજ શેહેરના શ્રીમંતોને સર્વને ઉપયોગી છે. દરદોના સહેલા ઉપાયો તથા ઉપયોગી સૂચનાઓ માટે તે ઘણુંજ ઉપયોગી મનાઈ ચુકયું છે. ત્રણ ભાગના ૨–૦–૦

યુવાવસ્થાનો શિક્ષક—Advice to the Young—જુવાન પુરૂષોએ તથા સ્ત્રીઓએ જુવાનીના વિકારો અને ખરાબીઓમાંથી

શી રીતે બચવું તેને માટે સંસારનો એક ઉત્તમ ભોમીઓ અથવા દીવાદાંડી રૂપ આ ગ્રંથ છે. કેળવણી ખાતાંઓએ મંજુર કરેલ છે. કીંમત. ૧-૦-૦.

જલોપચાર શાસ્ત્ર—Water Treatment—પાણીથી દરદ મટાડવાના ઉપાયો. કીંમત ૦-૮-૦.

વાગ્ભટ્ટ સૂત્રસ્થાન—આર્ય વૈદકના આરોગ્યરક્ષક નિયમોનો અનુવાદ. કીંમત ૦-૧૨-૦.

મલાવરોધ-કબજીયત—Constipation. કીંમત ૦-૪-૦.

નિર્બળતા—A Treatise on General Debility. કીંમત ૦-૬-૦.

વાજીકર કલ્પતરૂ—True Manhood and Womanhood—પુરૂષત્વ અને સ્ત્રીત્વ પ્રાપ્ત કરવાના અપૂર્વ નિયમો તથા ઉપાયો. કીંમત ૦-૪-૦.

વાજીકરકલ્પતરૂ—હિન્દી. કીંમત ૦-૮-૦.

બ્રહ્મચર્ય, આરોગ્ય રહેવાના ઉપાય, બાળલગ્ન—દરેકની કીંમત ૦-૨-૦.

પુત્રીને માની શીખામણ—લગ્ન પ્રસંગે લહાણું કરવા લાયક; ૧૧૦૦૦ નકલો લહાણા તરીકે કુટુંબોમાં ગઈ છે. સામટી નકલોની કીંમત માટે લખી પુછાવો. છુટક નકલની કીંમત ૦-૧-૦.

આરોગ્ય અને આચારોની એકવાક્યતા. ૦-૧-૦.

વિધવા વિવાહ વિષે વિચાર—આરોગ્યશાસ્ત્રના સિદ્ધાંત પ્રમાણે. કીંમત ૦-૧-૦.

જૈનધર્મ અને વૈદકશાસ્ત્ર. કીંમત ૦-૧-૦.

☛ પોસ્ટેજ જુદું.

મળવાનાં ઠેકાણાં:-**વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર ત્રિવેદી,**

અમદાવાદ અને કાલબાદેવી રોડ, હાથીબીલ્ડીંગ નં. ૮૮—**મુંબઇ.**

ગરીબોનો વૈદ્ય.

Simple Remedies for the Poor.

ભાગ ૧-૨-૩.

સને ૧૯૧૩, ૧૯૧૪ તથા ૧૯૧૫ ના વૈદ્યકલ્પતરૂના ગ્રાહકોને ભેટ આપવા માટે આ ઉપયોગી ગ્રંથ ત્રણ જુદા જુદા ભાગમાં બહાર પડેલ છે. દરેક ભાગની કિંમત રૂ. ૧ છે. કુલ ૧૦૦૦૦ દશ હજાર કોપી ગ્રાહકોને મફત આપવામાં આવી છે. હવે આ પુસ્તક મફત મળી શકે એમ નથી. વૈદ્યકલ્પતરૂના ગ્રાહક થવાથી ગ્રાહકને કેટલો બધો લાભ મળે છે તેને માટે આ અતિ ઉપયોગી પુસ્તક તેમજ પાછલાં વરસોની ઉપયોગી ભેટો પુરાવા રૂપ છે.

હવે આ પુસ્તકના ત્રણે ભાગ, પાકા પૂઠામાં સોનેરી અક્ષર સાથે બાંધેલ, જેમને જોઇએ તેમને નીચેની કિંમતે મળી શકશે:—

ત્રણે ભાગ સાથે ખરીદનાર માટે કિંમત રૂ. ૨-૦-૦

ત્રણ ભાગમાંથી એક ભાગ લેનાર માટે કિંમત રૂ. ૧-૦-૦ પોસ્ટેજ તથા પેકીંગ જુદું પડશે.

આ પુસ્તક ગરીબો તેમજ શ્રીમંતો સૌને અત્યંત ઉપયોગી છે, અને તેથી દરેક ઘરમાં રાખવું જોઇએ.

વૈદ્ય જટાશંકર લીલાધર-અમદાવાદ.